CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

આમવિષ : રોગમાત્રનું મૂળ

મૂળ લેખક : જે. એચ. ટીલ્ડન

અનુવાદક : બાલકૃષ્ણ વૈદ્ય

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

૫.૨

આમવિષ : રોગમાત્રનું મૂળ

[Toxemia Explainedનો ભાવાનુવાદ]

મૂળ લેખક
જે. એચ. ટીલ્ડેન (એમ.ડી.)

ભાવાનુવાદ
બાલકૃષ્ણ વૈદ્ય

પ્રકાશક
અખિલ ભારત યોગવિદ્યા એવં પ્રાકૃતિક જીવન સંઘ, ભુજ

વિતરક
અક્ષરભારતી, ૫, રાજગુલાબ, વાણિયાવાડ, ભુજ-૩૧૦૦૦૧
ફોન : ૦૨૮૩૨-૨૫૫૬૪૯

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

કિંમત રૂ. 40

પહેલી આવૃત્તિ : ફેબ્રુ, 2012

AAMVISHA : ROGMATRANUN MOOL
by J.H. Tilden (M.D)
Published by Akhil Bharat Prakritik Jivan Sangh
Bhuj .

© જે. એચ. ટીલ્ડેન (એમ.ડી.)

પૃષ્ઠસંખ્યા : 8+88

ભાવાનુવાદ : બાલકૃષ્ણ વૈદ્ય

■ પ્રકાશક : અખિલ ભારત પ્રાકૃતિક જીવન સંઘ, ભુજ. ■ ટાઇપસેટિંગ, શારદા મુદ્રણાલય, 201, તિલકરાજ, પંચવટી પહેલી લેન, આંબાવાડી, અમદાવાદ-380 006 : ફોન : 26564279
■ મુદ્રક : ભગવતી ઓફસેટ, 16/સી, બંસીધર એસ્ટેટ, બારડોલપુરા, અમદાવાદ-380 004

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પ્રકાશકીય

ડૉ. જે. એચ. ટીલ્ડેનનું 'Toxemia Explained' પુસ્તક નાનું છે, પણ એક ઉપયોગી સ્વાસ્થ્યસંહિતા જ છે. જીવનનો આધાર સ્વાસ્થ્ય છે અને તેની પાયાની સમજ આ નાનાશા ગ્રંથમાં છે. કુદરતી ઉપચારકો અને કુદરતી જીવનપ્રેમીઓ માટે તો આ એક અનિવાર્ય સંદર્ભગ્રંથ અને માર્ગદર્શક ગ્રંથ છે.

સ્વ. બાલુકાકા (બાલકૃષ્ણ દવે) કેવળ આરોગ્યશાસ્ત્ર કે આયુર્વેદના જ્ઞાતા નહોતા, પણ જીવનશાસ્ત્રના મરમી અને ઉદ્‌ગાતા હતા. તેમની અનુભવપૂત કલમે આ ભાવાનુવાદ થયો છે તે જ આ ક્ષેત્ર માટે મૂલ્યવાન ઘટના છે. તેના પ્રકાશનનું ગૌરવ તેમના પરિવારે અને ખાસ કરીને આ ડૉ. પ્રફુલ્લભાઈએ અમને આપ્યું તેનો ખૂબ આનંદ છે. પ્રકાશનનું સઘળું આયોજન અને વિતરણનું કાર્ય અક્ષરભારતીએ સંભાળી અમને નિશ્ચિંત કર્યા તેનો પણ આનંદ છે. અખિલ ભારત યોગ વિદ્યા એવં પ્રાકૃતિક જીવન સંઘ જ્ઞાનસત્ર, સંમેલન, શિબિરો જેવા વિવિધ કાર્યક્રમો યોજે છે, અને ક્વચિત પ્રકાશનો પણ કરે છે. લોકશિક્ષણ અને સ્વાસ્થ્યજાગૃતિ તેમજ સંભાળ માટે અમારા આ કાર્યક્રમોને સુંદર સહયોગ મળે છે તેથી અમને આ માટે બળ પણ મળ્યા કરે છે. આ સહુના અમે હૃદયથી ઉપકૃત છીએ. આ ડૉ. પ્રફુલ્લભાઈ, રમેશભાઈ, ધર્મેન્દ્રના પણ દિલથી આભારી છીએ. મુદ્રક રોહિતભાઈ પણ અમારી આ યાત્રામાં સાથે જ હોય છે. તેમનો પણ આભાર માનીએ છીએ.

આ પ્રકાશન આપ સહુને ગમશે, ઉપયોગી થશે એવી શ્રદ્ધા સાથે.

ડૉ. જય સંઘવી
મહામંત્રી

બહાદુર ભાગ્યા
અધ્યક્ષ

અખિલ ભારત યોગવિદ્યા એવં પ્રાકૃતિક જીવનસંઘ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

અખિલ ભારત યોગવિદ્યા એવમ્ પ્રાકૃતિક જીવન સંઘ

૩૯, જ્યુબિલી કોલોની, ભુજ (કચ્છ) ૩૭૦૦૦૧
ફોન : (૦૨૮૩૨) ૨૩૨૪૧૧, ૯૪૨૭૨૦૧૧૫૧, ૯૮૨૫૨૨૫૮૩૭

કુદરતી જીવનશૈલીને સમર્પિત આ સંસ્થા સ્વ. દાદા સુજ્ઞાનારામજી લાડકાણી અને થોડા મિત્રોએ ગાંધીધામમાં ખૂબ નાના પાયે શરૂ કરેલી. વિકસતી વિકસતી આ સંસ્થા આજે વ્યાપક અને પ્રવૃત્તિઓથી ધમધમતી બની છે.

આ સંસ્થા દ્વારા પ્રતિવર્ષ ગુજરાતમાં અને ગુજરાત બહાર કુદરતી જીવનશૈલી અને ઉપચારો વિશે જ્ઞાનસત્ર યોજાય છે. કોઈ વર્ષે એક કરતાં વધારે વખત પણ જ્ઞાનસત્ર યોજાય છે. આ જ્ઞાનસત્રમાં દેશભરમાંથી કુદરતી ઉપચાર ક્ષેત્રે જેમણે ઊંડાણથી અને સમજણથી કામ કર્યું છે તેવા નિષ્ણાતોને બોલાવવામાં આવે છે. અત્યાર સુધી આવાં ૧૭ જ્ઞાનસત્રો થયાં છે. બહોળી સંખ્યામાં રસ ધરાવનારાઓ લાભ લે છે.

આ સંસ્થા એક વર્ષનો કુદરતી ઉપચાર પ્રમાણપત્ર અભ્યાસક્રમ પણ ચલાવે છે. આ અભ્યાસક્રમ પત્રવ્યવહાર દ્વારા ચાલે છે, જેમાં ૫૪ સેસન્સ મોકલાય છે. અભ્યાસક્રમનાં છેલ્લાં ચાર અઠવાડિયાં વ્યાખ્યાનો અને પ્રત્યક્ષ તાલીમથી સમગ્ર વિષયની સમજ અપાય છે. ચાર અઠવાડિયાંનો આ કાર્યક્રમ શિબિરના સ્વરૂપે કોઈ કુદરતી ઉપચાર કેન્દ્રમાં રહે છે. આ અભ્યાસક્રમમાં શરીરશાસ્ત્ર, કુદરતી ઉપચારનાં વિવિધ અંગો (માલિસ, જળચિકિત્સા, માટી-ચિકિત્સા, આહારચિકિત્સા, યોગ, ધ્યાન, એનિમા, એક્યુકેશન આદિ) અને અન્ય જરૂરી વિષયો શીખવાય છે તેમજ પ્રત્યક્ષ તાલીમ અપાય છે, નિષ્ણાતો દ્વારા માર્ગદર્શન અને નિદર્શન અપાય છે.

'જીવનસુધા' નામે એક દ્વૈમાસિક પત્રિકાનું પ્રકાશન પણ થાય છે. તેનું ત્રિવાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧૫૦ રૂ. છે.

બહાદુર ભાગ્યા
અધ્યક્ષ

ડૉ. જય સંઘવી
મહામંત્રી

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પ્રાસ્તાવિક

રોગનું કારણ સ્પષ્ટ અને સરળ રીતે દર્શાવી આપે જેથી ખુલ્લા મન વાળાં સામાન્ય માણસોને એ બરાબર સમજાઈ જાય એથી વિશેષ કોઈ પણ ચિકિત્સાપદ્ધતિ પાસેથી બીજી શું આશા રાખવાની હોય ?

'આમવિષ શું છે એની સમજૂતી' પુસ્તક આ જ કાર્ય કરે છે. સાર્વજનિક વિદ્યાલયનો વિદ્યાર્થી એના પાઠ્યપુસ્તકનો જેટલી ચીવટ અને ખંતથી અભ્યાસ કરે છે એટલી જ ચીવટ અને ખંતથી વાચકં જો આ પુસ્તકને સમજવા માટે વાંચશે તો રોગનું કારણ એ બરાબર સમજી લેશે અને રોગનું કારણ જાણ્યા પછી રોગ થતો અટકાવવાનું એને માટે અત્યંત સરળ બની જશે. અને ક્યારેય જો ભૂલ થઈ અને રોગ આવી પડે તો એ મટાડવાની યુક્તિનું જ્ઞાન પણ એને મળી ગયું હશે.

જે. એચ. ટીલ્ડેન

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

સ્વસ્થ જીવનશૈલી અપનાવીએ

આયુર્વેદ કહે છે, रोगा: सर्वेऽपि मंदाग्नौ । તથા

सर्वेषामेव रोगाणं निदानं कुपिता मला: ।
तत्प्रकोपस्य तु प्रोक्तं विविधाहितसेवनम् ॥

બધાં રોગોનું મૂળ મંદાગ્નિ છે. વિવિધ જાતના અહિત શરીરને નુકસાન કરનાર આહારથી દોષનો પ્રકોપ (આમ) થાય છે. વિકૃત અથવા બગડેલા વાયુ, પિત્ત અને કફ એ તમામ રોગોનું કારણ છે.

'આમવિષ – રોગમાત્રનું મૂળ' પુસ્તક વાંચતી વખતે જો તેના લેખકનું નામ ન જાણીએ તો એમ જ લાગે કે આ પુસ્તક કોઈ આયુર્વેદિક ચિકિત્સકે લખ્યું હશે. લેખક સતત દોહરાવે છે કે દરેક રોગના મૂળમાં 'આમ' છે. તે વિષ બને છે અને 'આમવિષ' જ વિવિધ પ્રકારના રોગો પેદા કરે છે. ભલે આધુનિક તબીબીશાસ્ત્ર રોગોનાં વિવિધ નામો આપે, પરંતુ 'આમવિષ' જ બધા રોગોનું મૂળ છે.

આધુનિક તબીબીશાસ્ત્રમાં અનેક નવીનવી દવાઓ શોધાઈ રહી છે. વધુ દવા તો લક્ષણોનાં શમન માટેની જ હોય છે. દવાઓની આડઅસરો પણ ઘણી થાય છે. ઑપરેશન દ્વારા રુગ્ણ ભાગ કાઢી રાખવામાં આવે છે. પરંતુ આ દવાઓ-સર્જરી રોગના મૂળ કારણને તો સ્પર્શતી જ નથી. તેથી થોડા થોડા સમયે રોગ વિવિધ સ્વરૂપે દેખા દે છે.

આજે ભોગવાદી-દોડભરી જીવનશૈલીમાં દર્દી કોઈપણ ભોગે તુર્ત જ લક્ષણમુક્ત થવા ઇચ્છે છે. તેને આરામ કરવો પોષાતો નથી. તે પોતાની જીવનશૈલી પણ બદલવા તૈયાર નથી. ત્યારે અહીં લેખક સંયમપૂર્ણ જીવનશૈલી, વ્યસનમુક્તિ, આત્મસંયમ, સ્વસ્થતા અર્પે તેવી દિનચર્યા–ઋતુચર્યા પર વધુ ભાર મૂકે છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

આજે દર્દી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા ચિકિત્સક પર જ આધાર રાખે છે, જ્યારે લેખક જણાવે છે કે કુદરત – શરીરની પ્રજ્ઞા પોતે જ શરીર અને મનના રોગો દૂર કરવાનું કામ સ્વયંપ્રજ્ઞાથી કરે જ છે. ચિકિત્સકે અને દર્દીએ તેને સહાય કરવાની છે. ચરકે કહ્યું છે કે "રોગનું મૂળ અધર્મ છે અને અધર્મનું મૂળ પ્રજ્ઞાપરાધ છે." બુદ્ધિ, ધૃતિ અને સ્મૃતિ શરીરના હિતમાં જે નિર્દેશ આપે તે પ્રમાણે વ્યક્તિ ન વર્તે તો તે પ્રજ્ઞાપરાધ કરે છે. જે રોગને નિમંત્રે છે. આજનું વિજ્ઞાન જંતુને રોગનું કારણ માને છે જ્યારે લેખક તેને સહચારીકારણ કહે છે. 'આમવિષ' થયું તેથી જંતુ આવ્યાં. આમવિષ દૂર થશે તો જંતુ પણ જતાં રહેશે.

જીવન પ્રતિ વિધાયક દષ્ટિકોણ તથા અર્થપૂર્ણ જીવન પણ શરીરની પ્રાણશક્તિ – જીવનશક્તિને બળ આપે છે. શરીર-મન નબળાં પડે ત્યારે જ રોગ થાય છે.

મારા પિતાશ્રી સ્વ. બાલકૃષ્ણભાઈ વૈદ્યે આ ભાવાનુવાદ કરેલો. મેં સ્નેહી રમેશભાઈ સંઘવીને આનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવા જણાવેલ. 'અખિલ ભારત પ્રાકૃતિક જીવન સંઘ' દ્વારા આ પુસ્તિકા પ્રકાશિત કરવાનું તેઓએ નક્કી કર્યું તે બદલ શ્રી રમેશભાઈનો તથા અ.ભા.પ્રા.જી. સંઘનો અમારા કુટુંબ વતી આભાર માનું છું. આં પુસ્તકના અંતિમ થોડાં પાનાંનો ભાવાનુવાદ શ્રી હરેશભાઈ ધોળકિયાએ પ્રેમપૂર્વક કરી આપ્યો તે બદલ તેઓના પણ આભારી છીએ

આ પુસ્તિકા 'સ્વસ્થ જીવનશૈલી' અપનાવવા તરફ લોકોનું ધ્યાન આકર્ષિત કરવામાં સફળ થશે તો પ્રકાશકનો તથા લેખકનો હેતુ પૂર્ણ થશે.

– ડૉ. પ્રફુલ્લ દવે

નાગર ચકલા,
જામનગર

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

અનુક્રમ

- પ્રકાશકીય
- પ્રાસ્તાવિક
- સ્વસ્થ જીવનશૈલી અપનાવીએ – ડૉ. પ્રફુલ્લ દવે

૧. આમુખ ૧
૨. આમવિષનો સામાન્ય પરિચય ૮
૩. આમવિષનો વિશેષ પરિચય ૧૮
૪. સર્વાંગ અલ્પપ્રાણતા ૫૦
૫. સામ્યાવસ્થા ૫૮
૬. અલ્પ પ્રાણતાનાં કારણો ૭૫

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

૧. આમુખ

અનાદિ કાળથી માણસ કોઈ તારણહાર – મુક્તિદાતા આવે, કોઈ ઉદ્ધારક અવતરે એની અપેક્ષા રાખી રહ્યો છે. જો એવી અપેક્ષા નથી હોતી તો એને બદલે બધા રોગો મટાડી આપે એવા કોઈ સિદ્ધ ઔષધ કે ઉપાયની અપેક્ષા હોય છે. માણસને એવો વિશ્વાસ હોય છે કે આપણા પિતા આવશે અને જરૂરી બધું સરખું કરી આપશે. આવો બાળકભાવ દરેકમાં હોય છે. એ કોઈ પણ વસ્તુ એની કિંમત ચૂકવ્યા વિના મફતમાં અને વગર પરિશ્રમે મેળવવા ઇચ્છતો હોય છે. પણ એ જાણતો નથી કે જે વસ્તુ માટે એ વધારેમાં વધારે કિંમત ચૂકવી રહ્યો છે એ વસ્તુ તો માણસ માત્રને મળેલી જ હોય છે.

કોઈ તારણહાર આવીને આપણને તારે એમ માનવાને બદલે એ માટેની પાત્રતા કેળવવી એ વધારે સારું છે. રોગ થયા પછી એને માટે કોઈ સિદ્ધ ઔષધ વેચાતું, માગીને કે છેવટે ચોરીને પણ હાથ કરવા કરતાં રોગને પેદા થતો જ રોકવો એ વધારે સારું છે. રોગ માણસે પોતે જ પેદા કર્યો હોય છે. એના કરતાંય વધારે અનિષ્ટ તો ઔષધથી – દવાથી રોગ મટે છે. એવી માન્યતા પાછળ રહેલું આપણું અજ્ઞાન વધારે મોટું અનિષ્ટ છે.

જે વ્યવસાયમાં રહીને માણસ પોતે પોતાનો પણ તારણહાર બની શક્યો નથી, પોતે પોતાનેય રોગમુક્ત રાખી શક્યો નથી અને પૃથ્વી પર મનુષ્ય પેદા થયો ત્યારથી આજ સુધીમાં એક પણ સિદ્ધ ઔષધ જે વ્યવસાય શોધી શક્યો નથી એ વ્યવસાયના દાસ બની રહેવાને બદલે માણસ પોતે જ પોતાના તારણહાર, એટલે જ પોતાના ચિકિત્સક બની શકે છે. પરંતુ તારણહાર અને રોગનિવારણના સિદ્ધ ઔષધ-ઉપાયના જૂઠા સિદ્ધાંતોએ માણસને માનસિક રીતે ભિખારી બનાવી દીધો છે.

આહારનિષ્ણાતોએ બતાવેલી આહારચિકિત્સા, સમતોલ આહાર, આમિષાહાર, નિરામિષાહાર અને બીજા આહારો – જેમકે રાસાયણિક રીતે તૈયાર

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

કરવામાં આવેલા અનેક પ્રકારના આહારો વિષે આપણે સાંભળીએ છીએ. આરોગ્ય વિષયક હજારો સામયિકો અને હજારો વિવિધ વિચારો વાંચીને વાચક મુંઝાઈ જાય છે, ગૂંચવાડામાં પડી જાય છે. હજારો માણસો આરોગ્ય વિષયક લેખો લખતા હોય છે. રસ્તામાં એ માણસો મળે તો આપણે એમને ઓળખી પણ ન શકીએ, પણ આ બધામાં લોકોની અંધશ્રદ્ધા અને મૂર્ખાઈ અને વ્યવસાયીઓમાં વ્યાપાર વૃત્તિ અને પ્રચારકનું ઝનૂન મુખ્ય ભાગ ભજવતાં હોય છે. આ જ બાબતો જનતાને પીડી રહી હોય છે.

લોકો તો સિદ્ધ – સરળ ઉપચારો માગે છે. ચિકિત્સકો અને જુદીજુદી પથીઓવાળા પણ એ જ આપવાનો દાવો કરતા હોય છે પરંતુ મોટે ભાગે તો રોગોની વેદનામાં કામચલાઉ રાહત જ મળતી હોય છે.

શરીરની સ્વાભાવિક ક્રિયાઓમાં થતી વિકૃતિઓનું મૂળ અને મુખ્ય લક્ષણ છે "રોગના વેગનો નિયત કાલ." જુદીજુદી પદ્ધતિથી ઉપચારો કરતા ચિકિત્સકો જે રોગ મટાડવાનો દાવો કરતા હોય છે એના મૂળમાં આ 'રોગના વેગનો નિયત કાળ' જ હોય છે. પરંતુ એમાં સત્ય એટલું જ હોય છે કે કહેવાતા રોગનો નિયત કાળ પૂરો થયો હોય છે. એમાં પણ સાચી હકીકત એ હોય છે કે જેને રોગ કહેવામાં આવ્યો હતો એ ખરેખર તો "આમવિષનો પ્રકોપ" જ હતો. અને એ આમવિષ સહી શકાય એ પ્રમાણ કરતાં વધારે સંચિત થયું હતું, તે પ્રકોપ દ્વારા બહાર ધકેલાઈ ગયું. એટલે તત્કાલ પૂરતી બીમારી જતી રહી અને પુનઃ સ્વાસ્થ્ય ઊભું થઈ ગયું. પરંતુ વસ્તુતઃ રોગ મટ્યો ન હતો. કારણ કે રોગનું કારણ પ્રાણશક્તિ – જીવનશક્તિને ઓછી કરનારી જે ટેવો હતી તે તો ચાલુ જ રહી છે. એટલે થોડો સમય જતાં ફરીથી આમવિષનો સંચય થશે અને એનો સમય થતાં ફરી પ્રકોપણ થશે. જ્યાં સુધી આમવિષ થવાનું કારણ શોધી કાઢીને એને દૂર કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી ફરીફરી પ્રકોપ થયા જ કરશે અને રોગ શરીરમાં ઉપરછલ્લો મટીને ધાતુગત થઈ જશે અને કાયમી વ્યાધિ બની જશે.

સિદ્ધ ઉપચારો છે જ નહિ

શરીરની પ્રકૃતિ એના મૂળ સ્વભાવમાં – સ્વસ્થાનમાં ત્યારે જ આવે જ્યારે જીવનશક્તિ ઘટાડનારી ટેવોમાંથી મુક્ત થવાય. જે અર્થમાં રોગ મટ્યાનું માનવામાં આવે છે એ રીતે રોગ મટ્યો હોતો જ નથી. જો કોઈનું હૃદય તમાકુના ઝેરથી આવૃત્ત થયું હોય તો એનો શું ઉપાય હોય ? અલબત્ત, તમાકુ છોડવી. એ જ એનો ઉપાય હોય. જો હૃદય આઘાતો વેઠી વેઠીને ઘસાઈ ગયું હોય, જેમ જુગારીઓનું અથવા શેરબજારના સટોડિયાનું થતું હોય છે,

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

તેમાં કયો ઉપચાર કામ આવશે ? ઔષધો ? ના, પ્રથમ એનાં કારણો દૂર કરો. એ જ સાચો ઉપાય છે.

શરીર અને મનમાં જે જે કહેવાતા રોગો અધિષ્ઠાન કરે છે એ બધા જીવનશક્તિ ઓછી કરનારી ટેવોમાંથી જ ઊભા થયા હોય છે. આહાર ચિકિત્સાનું ગાંડપણ વૈદકીય મંચો ઉપર મોટા અક્ષરે રજૂ થતું હોય છે અને એને અનુસરીને લોકો અમુક રોગ ઉપર અમુક ખોરાકની માગણી કરતા હોય છે. અને એમ માનતા હોય છે કે એનાથી એનો રોગ મટી જશે, જેમકે અમુક ખોરાકથી સંધિવા મટે છે પરંતુ એકલી આહાર યોજનાથી કોઈ રોગ મટતો નથી.

ઉપવાસ, પથારીમાં રહીને પૂરો આરામ, જીવનશક્તિ ઘટાડનારી શરીર અને મનની ટેવોનો ત્યાગ એ બધાં શરીરમાં સંચિત થયેલાં આમવિષને બહાર ધકેલી દેવામાં મદદ કરે છે. એ પછી જો માણસ જીવનશક્તિ ઘટાડનારી ટેવોમાંથી મુક્ત થઈ ગયો હોય અને જીવનમાં વાજબી ટેવો ઊભી કરી રહ્યો હોય તો એને પુનઃ આરોગ્યની પ્રાપ્તિ થશે જ. એટલું જ નહિ, એનું આરોગ્ય પણ જળવાઈ રહેશે અને જે ફાયદો થયો હોય એ ટકી રહેશે. કોઈ પણ કહેવાતા રોગને આ વાત લાગુ પડે છે. તમે જો પૂછતા હો કે "મારા રોગને આવી ચિકિત્સા લાગુ પડશે કે નહિ ?" તો કહું કે એ બરાબર લાગુ પડશે, કારણ કે કાયદો અને વ્યવસ્થા – નિયમ – ઋતમ્ સમગ્ર વિશ્વને એકસરખાં લાગુ પડે છે. તમે એ જોયું નથી ? નિહારિકાથી માંડીને પથ્થર સુધી અને વનસ્પતિથી માંડીને પ્રાણી અને માણસ સુધી, માણસના મન સુધી અને મનથી અતિમનસ્ – ઈશ્વર સુધી આ જ નિયમ લાગુ પડે છે. સંક્ષેપમાં કહીએ તો આ ઋતમ્ – નિયમ અને વ્યવસ્થા સમગ્ર વિશ્વમાં વ્યાપી રહ્યાં છે. ગઈકાલે એ હતું, આજે એ છે અને આવતી કાલે પણ એ જ હશે. સનાતન કાળ માટે એ જ સત્ય છે. આ ઋતનો વૈશ્વિક નિયમ રોગ અને આરોગ્યના ક્ષેત્રે પણ કેવી રીતે કામ કરે છે તે આમવિષ દ્વારા સમજાય છે. રોગ એક હોય કે બીજો હોય, રોગી પણ એક માણસ હોય કે બીજો માણસ હોય, ફૂલ એક હોય કે બીજું હોય, બધામાં એ જ નિયમ કામ કરે છે. રોટી, સાકર, કોલસો કે હીરો હોય એ બધામાં કાર્બન એક જ છે. હા એક રોગ મટાડી શકાય તો બીજો રોગ પણ મટાડી શકાય છે. આમવિષના પરિણામે કોઈ અવયવ નષ્ટ થયું ન હોય તો એનો રોગ મટાડી શકાય છે.

દાખલા તરીકે જો ખોરાકની ખોટી ટેવ ચાલુ રાખવામાં આવે તો એને પરિણામે, ખાધેલા ખોરાકનો પેટમાં આથો આવે છે અને આમાશયની શ્લેષ્મત્વચાને ઉત્તેજિત કરે છે. આ ઉત્તેજનાને દાહયુક્ત શોથ – સોજો કહેવામાં આવે છે. આગળ જતાં ત્યાં ચાંદું (અલ્સર) પડે છે. પછી એ ચાંદું જાડું અને

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

કઠણ બની જાય છે. અને છેવટે તે કેન્સરમાં પરિણમે છે. વૈદ્યકીય જગત કેન્સરનું કારણ શોધવા મથે છે પણ કેન્સરનો પ્રથમ આરંભ સ્થાનિક ઉત્તેજનાથી થતો હોય છે. "શોથયુક્ત પ્રદાહ" એનો અંતિમ છેડો છે. એને ઓક્સિજન અને પોષણ ઓછાં મળવા લાગે એટલે એ સડવા માંડે છે. એમાં પરુ થવા માંડે છે. એ પરુનો ઓછોવત્તો અંશ લોહીમાં ભળીને રક્તાભિસરણમાં જાય છે અને એમાંથી ચિરકારી (chronic) પાક યુક્ત ઝેર જેને કેન્સરનું વિષ કહે છે તે ઉત્પન્ન થાય છે. વ્યાધિ એ વ્યાપક નબળાઈનું વ્યક્ત થતું લક્ષણ છે. શરીરક્રિયા વિજ્ઞાન (physiology) અને શરીર વિકૃતિ વિજ્ઞાન (pathology) સમજવા માટે જીવવિજ્ઞાન (Biology)માં જે વિકાસક્રમ સમજાવવામાં આવ્યો છે તે બરાબર જાણી લેવો જોઈએ, નહીંતર દરેક પ્રસંગે આપણે અવળે માર્ગે દોરવાઈ જઈશું.

આધુનિક ઔષધો અને વ્યાધિ પ્રત્યનિકો (Immunizations) જે રોગને આવતો રોકવા માટે ઇંજેક્શન કે વેક્સીન વાટે શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે છે તે જ છેતરનારાં અને રોગ કરનારાં છે. કાર્ય ઉપરથી કારણ શોધવાની, રોગ ઉપરથી રોગનું કારણ શોધવાની મૂર્ખાઈભરી રીત ઉપર એનું મંડાણ થયું છે. શરીરનો જે અવયવ અથવા જે ધાતુ આમવિષના પ્રકોપના કારણે રોગનું ઘર બન્યો છે એ અવયવને નિશ્ચિત કરવામાં આવે છે. જેમકે આમાશયમાં ચાંદું પડ્યું છે તો આમાશયમાંથી એ ચાંદાને કાપી નાખવામાં આવે છે. જો પિત્તાશયની પથરી હોય તો એ પથરીને કાઢી નાખવામાં આવે છે. ગર્ભાશયમાં ગ્રંથિ બંધાઈ હોય તો એ કાપી કાઢવામાં આવે છે એવી જ રીતે બીજા રોગો – જે પરિણામો છે, આવા અનેક રોગો સામે વૈદ્યકીય શસ્ત્રાસ્ત્રો મંડાયેલાં રહે છે. લોકમાનસે એ સ્વીકારી લીધું છે કે રોગની આ ચિકિત્સા ઉત્તમ છે. જ્યારે હકીકતમાં એ રોગરૂપ પરિણામોને – કાર્યોને દૂર કરવાં અને મૂળ કારણને રહેવા દેવું એ જ મૂર્ખાઈ છે. અને આ ભૂલ પણ મોટામાં મોટી નથી. મોટામાં મોટી ભૂલ તો એ છે કે ચિકિત્સકો – સર્જનોએ જે રોગો – કાર્યરૂપ પરિણામોને કુશળતાપૂર્વક કાપી લઈને દૂર કર્યા પછી તેનાં કારણોનો જરા પણ વિચાર કર્યો નહિ.

બીજા રોગો – વિકારોની બાબતમાં પણ એના કારણનું એવું જ અજ્ઞાન પ્રવર્તે છે. શરીરમાં કોઈ દ્રવ્યની ઊણપ ઊભી થવાથી થતા વિકારોમાં ખૂટતું દ્રવ્ય પ્રયોગશાળામાંથી આપી દેવામાં આવે છે પરંતુ વિકૃત અવયવને પ્રાકૃત સ્થિતિમાં લાવવા માટે કશુંય કરવામાં આવતું નથી. જોકે ખૂટતું દ્રવ્ય શા માટે ખૂટે છે એનું કારણ વૈદ્યકીય વિજ્ઞાને હજી શોધ્યું નથી. અમુક અવયવ કયા કારણે શરીરમાં જરૂરી દ્રવ્ય ઉત્પન્ન કરતું નથી એની શોધ જ્યાં સુધી નહિ થાય ત્યાં સુધી એ ભૂલ પણ ચાલુ રહેશે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

વિશ્વને શસ્ત્રક્રિયાનું જ્ઞાન જરૂરી છે ?

એક હજાર શસ્ત્રક્રિયાઓ થાય ત્યારે હજારમી શસ્ત્રક્રિયા ઉત્તમ રીતે કરી શકાય એવી કુશળતા પ્રાપ્ત થાય છે એ માટે ૯૯૯ બિનજરૂરી અથવા અણઘડ હાથે શસ્ત્રક્રિયાઓ કરવી પડતી હોય તો ઉત્તમ શસ્ત્રક્રિયાની આવડત મેળવવા માટે જેઓના પર બિનજરૂરી અથવા અણઘડ હાથે શસ્ત્ર કર્મ કરવામાં આવ્યાં હોય તેઓ જવાબ માગી શકે છે.

યુદ્ધ આવશ્યક છે ? પહેલા વિશ્વયુદ્ધમાં જે ૭૪૮૫૦૦૦ માણસો મારી નાખવામાં આવ્યાં, એમને જો આ સવાલ પૂછવામાં આવે તો તેઓ શું જવાબ આપે ? જે માણસ મરાયો એ દરેકનું શ્રમમૂલ્ય ૫૦૦૦ ડૉલર ગણો તો વિશ્વે આ એક જ બાબતમાં ૩૭,૪૮૫૦૦૦૦૦૦ ડૉલર ગુમાવ્યા. શસ્ત્રક્રિયા પણ દર વરસે અણઘડવેડાને લીધે કેટલાં સ્ત્રીઓ-પુરુષો બાળકોના જાન લે છે ? આટલી બધી કિંમત ચૂકવવા જેટલું ભલું એ કરે છે ? શસ્ત્રક્રિયાની આટલી બધી જરૂરિયાત શા માટે માનવામાં આવી છે ? એનું કારણ વિજ્ઞાનના ઉન્માદ અથવા વ્યવસાયના સ્વાર્થે પેદા કરેલા અજ્ઞાનથી લોકો અંધ બન્યા છે પરંતુ રોગોને ચિરકારી (chronic) થતા અટકાવવા અથવા શસ્ત્રક્રિયા કરાવવી ન પડે એવું જીવન જીવતાં શીખવવું, એના કરતાં શસ્ત્રક્રિયાનો પ્રભાવ વધારે પડે છે.

પીડાશામક દવાઓ ક્યારેય જરૂરી છે ?

ડૉક્ટરો અને વિવિધ પથીવાળાઓ જે પીડાશામક દવાઓ આપતા હોય છે એનાથી પીડા શમે છે એ હકીકત જ શંકાસ્પદ છે. અને આવી દવાઓ આપીને ડૉક્ટરો દરદીઓને જે રોગકારક ટેવો શીખવી દે છે એનાથી જે નુકસાન થાય છે એના પ્રમાણમાં જે થોડોઘણો ફાયદો એ દવાઓથી થતો દેખાય છે એનું મૂલ્ય પણ શંકાસ્પદ લાગે છે.

આ દવાઓથી જે થોડોઘણોય ફાયદો થાય છે એના કરતાં આ દવાઓની જે ટેવ પડે છે એ હજારો દરદીઓને ઘણું મોટું નુકસાન કરે છે એ હકીકત છે. વૈદ્યકીય વ્યવસાય દરમિયાન જેમણે આ દવાઓ વાપરી છે, અને જેઓએ એનો બિલકુલ ઉપયોગ નથી કર્યો, એની તુલનાથી આ માન્યતા દઢ બની છે કે આ પીડાશામક દવાઓ બિનજરૂરી છે એટલું જ નહિ, ઘણાખરા દરદીઓમાં તો એ નુકસાનકારક પણ નીવડે છે. આ સત્ય જેઓ જાણવા માગે છે એમને માટે ઘણું મહત્ત્વનું છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ગુપ્ત દરદો પણ દવાઓ વિના મટે છે

દવાઓ વગર મટતા રોગોમાંથી સીફીલીસ-ઉપદંશ પણ બાદ નથી. અને આ સત્ય ડૉક્ટરોના પંચ સમક્ષ રજૂ કરી શકાય એમ છે.

કુદરત રોગ મટાડે છે. કુદરત ઉપદંશને પણ મટાડે છે અને કોઈ પણ પ્રકારના જંતુઓના ઉપસર્ગને – ચેપને પણ મટાડે છે. એ માટે એવી પદ્ધતિ અપનાવવાની જરૂર છે જે નબળાઈ લાવનારી ટેવો દૂર કરે અને બુદ્ધિપૂર્વક સાચી રીતે જીવતાં શીખવે.

ઉત્તેજકો શરીરને સૂક્ષ્મ રીતે તોડી નાખે છે

ઉત્તેજક ઔષધોનું કાર્ય એવું પ્રચ્છન્ન રીતે થતું હોય છે કે માણસ પોતાને એનો ઓછોવત્તો ગુલામ બની ગયેલો સમજે છે ત્યારે આશ્ચર્ય અનુભવે છે. એને રોજરોજ એ દવા વધારે પ્રમાણમાં લેવી જ પડે છે. એનો ય એને ખ્યાલ રહેતો નથી.

કૉફીથી મટતો માથાનો દુખાવો આનું દૃષ્ટાંત છે, એવી સ્થિતિ ઊભી થઈ જાય છે કે સવારે નાસ્તા વખતે જો કૉફીનો પ્યાલો ન હોય તો એને ચેન પડતું નથી. નાસ્તા પછી વળી ત્રણચાર કલાકે શરીરમાં અને મગજમાં શિથિલતા અથવા નબળાઈ વરતાવા લાગે છે. એનું કોઈ કારણ સમજાતું નથી. કોઈ પ્રિય આવીને કહે કે કૉફી પીધી નથી એટલે એમ લાગતું હશે, પણ વારંવાર આવા પ્રસંગે પોતે કૉફી પીને ખાતરી કરે છે ત્યારે એ વાત સાચી છે એમ એના મનમાં ઠસી જાય છે કે કૉફી વગર કોઈને માથાનો દુખાવો થાય છે. તો કોઈને જોરજોરથી બગાસાં આવવા લાગે છે. એ હૃદય નબળું પડવાથી છાતી પર દબાણ આવતું હોય એવું અનુભવે છે પરંતુ એ પણ કૉફીની ટેવથી જ થતું હોય છે.

આરંભમાં આવાં ઉત્તેજક પીણાંઓ અજાણપણે માણસનો થાક ઉતારી દે છે. મગજને સ્ફૂર્તિવાળું અને શરીરને ઉત્સાહયુક્ત કરે છે પરંતુ જો વિચાર કરે તો એને તરત સમજાય છે કે આ શક્તિ તો ઉછીની લીધેલી છે. એ વહેલી મોડી પાછી આપી દેવાની જ છે.

માણસ શક્તિ એક જ રીતે વેડફતો હોતો નથી. જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિ વધારે પડતી વાપરીએ તો એથી નબળાઈ આવે છે. વધારે પડતું ખવાય તો વધુ ઉત્તેજના થાય છે. ખોરાક પણ ઉત્તેજક છે. આ ઉત્તેજનામાં બીજાં એક બે ઉત્તેજનો ઉમેરો કરે છે. કૉફી, તમાકુ, અતિશય વિષયસેવન, વધારે પડતું કામકાજનું તાણ અને ચિંતા – આ બધામાં જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિ વધારે પડતી વપરાય છે, એ પણ અવશ્ય નબળાઈ લાવે છે. એને પરિણામે શરીરમાંથી જે

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

કચરો બહાર ધકેલાઈ જવો જોઈએ તે ઓછા પ્રમાણમાં બહાર ધકેલાય છે અને એ કચરો આમવિષ રૂપે શરીરમાં સંચિત થવા લાગે છે. એમાં ઉત્તેજનાત્મક ટેવોથી પેદા થતાં વિષોની ઉત્તેજના પણ ઉમેરાય છે અને મોટું દુશ્ચક્ર ઊભું કરે છે. શરીરમાં એ સંઘરો કાયમી બની જાય છે પરંતુ જ્યારે જ્યારે આ સંઘરો બહુ વધી જાય ત્યારે આ બધાં વિષોના પ્રકોપ રૂપે કહેવાતા ઉગ્રરોગોના હુમલા આવી જાય છે. એ રીતે એ વિષો તત્કાળ પૂરતાં બહાર ધકેલાઈ જાય છે અને એ રીતે લોહીમાંથી એ વિષોનું પ્રમાણ ઓછું થતું રહે છે. પણ ફરી એનો સંચય થતો જ રહે છે અને જ્યાં સુધી માણસ નબળાઈ લાવનારી ટેવોમાંથી મુક્ત ન બને ત્યાં સુધી વિષપ્રકોપના હુમલા પણ આવ્યા જ કરે છે. એ નબળાઈમાં ઉમેરો કરે છે. જ્યાં સુધી માણસ નબળાઈ લાવનારી ટેવોમાંથી મુક્ત ન બને ત્યાં સુધી પૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય ક્યારેય ઊભું થઈ શકતું નથી.

આમવિષની અને એના પ્રકોપની વ્યાખ્યા

શરીરની રચનામાં, શરીરના ધાતુઓની રચનામાં બે પ્રક્રિયાઓ કામ કરે છે. એકને ચયપ્રક્રિયા (Anabolism) કહે છે બીજીને અપચયપ્રક્રિયા (Catabolism) કહે છે. ચયપ્રક્રિયાથી શરીરમાં નવાનવા ધાતુઓની ઉત્પત્તિ થતી રહે છે અને અપચય પ્રક્રિયાથી શરીરના જે કોષો નકામા થયા હોય એનો નાશ થતો રહે છે. નાશ પામેલા કોષો સમયસર શરીરની બહાર ધકેલાઈ ન જાય તો એમાં સડો અને વિષ ઉત્પન્ન થાય છે. જો જીવનશક્તિ બરાબર સમયસર કામ કરતી હોય તો બને એટલી ઝડપે એ કચરાને લોહીમાંથી અને શરીરમાંથી બહાર ધકેલી દે છે પરંતુ જો જીવનશક્તિ-જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિ કોઈ પણ કારણે અન્ય બિનજરૂરી બાબતોમાં જ વેડફાતી રહેતી હોય, પછી એ શારીરિક કે માનસિક ખોટી ટેવોના કારણે થતું હોય, અથવા ગમે તે કારણે થતું હોય પરંતુ એનાથી શરીરમાં નબળાઈ આવે છે, અને જ્યારે નબળાઈ આવે છે ત્યારે એ બધાં વિષોને શરીરમાંથી બહાર ધકેલી કાઢવાની શક્તિ પણ ઓછી થઈ જાય છે. એને પરિણામે લોહીમાં કચરાનો – વિષોનો સંચય થવા લાગે છે. એને જ આમવિષ કહેવામાં આવે છે.

એક વખત શરીરમાં આમવિષનો સંચય પ્રસ્થાપિત થયો પછી એ ચાલુ જ રહે છે. જીવનશક્તિને ઘટાડનારાં કારણોને દૂર કરીને જીવનશક્તિને પુનઃ સ્વસ્થ બનાવીએ ત્યારે જ સંચય થતો અટકે છે. કહેવાતા રોગો એ લોહીમાંથી સંચિત આમવિષને ધકેલી કાઢવાનો કુદરતનો સ્વાભાવિક પ્રયાસ જ છે. આ રીતે કહેવાતા બધા રોગો આમવિષના પ્રકોપ જ છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

૨. આમવિષનો સામાન્ય પરિચય

આધુનિક વૈદ્યકીય જગતે પુષ્કળ સાહિત્ય પીરસ્યું છે પણ એમાં રોગનાં જે કારણો દર્શાવ્યાં છે એ ભૂલભરેલાં છે અને એથી વારંવાર એ બદલવાં પડ્યાં છે. એ સિવાય રોગનાં સાચાં કારણોનો એમાં વિચાર પણ કરવામાં આવ્યો નથી. ચિકિત્સા વિજ્ઞાન ઘણું સમૃદ્ધ છે પરંતુ ભૂતકાળની જેમ આજે પણ એની પાસે વ્યવહારુ શાણપણવાળા વિચારોની ઊણપ રહી છે. માણસ તરીકે ડૉક્ટર પણ સામાન્ય બુદ્ધિ લઈને જ જન્મ્યો હોય છે પણ એને બાજુએ રાખીને જ ડૉક્ટરને શિક્ષણ આપવામાં આવ્યું હોય છે. આ ડૉક્ટરનો વાંક નથી. એ પદ્ધતિનો વાંક છે. એમાં ડૉક્ટરને પણ એક શિક્ષિત યંત્ર બનાવી દેવામાં આવે છે. એની પાસે વૈજ્ઞાનિક તથ્યોનો મોટો સંગ્રહ છે પણ એની પાસે વિચાર નથી. ફોર્ડ પાસે યાંત્રિક તથ્યો હતાં. બીજા યાંત્રિકો કરતાં કદાચ વધારે ન હતાં પણ એણે વિચારનો ઉપયોગ કર્યો એથી એ કરોડપતિ બન્યો. લાખો માણસો પાસે તથ્યો હોય છે પણ વિચાર હોતો નથી. હજારો ડૉક્ટરો પાસે વૈજ્ઞાનિક તથ્યો હોય છે પણ તેઓએ વિચાર વડે સામાન્ય બુદ્ધિ અને તત્ત્વજ્ઞાન સાથે વિજ્ઞાનની સંકલના કરી હોતી નથી.

રોગનાં કારણનો સ્પષ્ટ ખ્યાલ લીધા વિના કરવામાં આવતો ઉપાય એક સમસ્યા રૂપ જ બની રહેશે. આજે પણ એમ જ બની રહ્યું છે.

વૈદ્યકીય સંશોધનનો મુખ્ય હેતુ રોગ થતો અટકાવવાનો અને થયેલા રોગને મટાડવાનો છે પણ જો રોગનું કારણ જ જાણવામાં આવ્યું ન હોય તો રોગને થતો અટકાવવાનું અથવા થયેલા રોગને મટાડવાનું કેવી રીતે શક્ય બને ? દાખલા તરીકે શીતળાનો રોગ લઈએ. શીતળા અથવા એ પ્રકારના કોઈ રોગની હળવા સ્વરૂપમાં તૈયાર કરેલી રસી સાજા માણસના શરીરમાં ટંકાવીને એ રોગનું વિકૃતિરૂપ ઝેર નીરોગી શરીરમાં દાખલ કરવું ? ખરેખર તો આવો ઉપાય વિકૃત

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

વિચારસરણી દ્વારા જ મળી શકે. વેક્સીન અને એવા પોતાના જ શરીરમાં પેદા થયેલાં વિકૃત દ્રવ્યો દ્વારા થતા ઉપચારો રોગની પેદાશમાંથી જ બનાવવામાં આવ્યા હોય છે. રોગ પોતે જ રોગને મટાડે એમ કરવું એ પણ વિકૃત વિચારસરણીની જ પેદાશ છે. રોગનું કારણ શોધવા માટે જે કંઈ વૈદ્યકીય સંશોધનો થયાં છે એ મરી ગયેલા અથવા મરવા પડેલાં માણસો ઉપરથી જ કરવામાં આવ્યાં છે. આ હકીકતનો વિચાર કરીએ તો આ રજૂઆત અસ્થાને નહિ લાગે. તમને એ કદાચ હાસ્યાસ્પદ લાગશે પરંતુ આજે પણ એ જ સ્થિતિ છે. આજે પણ વૈદ્યકીય વૈજ્ઞાનિકો રોગનું કારણ શોધવા માટે મરવા પડેલાં કે મરી ગયેલાં માણસો પાસે જ જાય છે. રોગ થતો અટકાવવા અને થયેલા રોગને મટાડવાનો અર્થ જો એ હોય કે નીરોગી શરીરમાં રોગ પેદા કરવો, તો નિશ્ચિતપણે એમ કહી શકાય કે રોગ થતો અટકાવવો અથવા થયેલા રોગને મટાડવો એ એકેય ઇચ્છનીય નથી અને જો રોગ થતો અટકાવી શકાતો હોય તો પછી રોગ મટાડવાની આવશ્યકતા જ રહેતી નથી.

સર મૅકેન્ઝી એમના અંતકાળ સુધી પણ રોગ મટાડવાના ઉપાય શોધતા રહ્યા હતા. આનાથી વધારે ઉમદા કાર્ય બીજું હોઈ ન શકે પરંતુ એમના જીવનની પણ કરુણતા એ રહી કે તેઓ એવા એક રોગથી મૃત્યુ પામ્યા જે રોગ મટાડી શકાય એવો હતો. જો રોગનું સાચું કારણ એમને સમજાયું હોત કે બધા રોગોનું મૂળ મુખ્ય કારણ શરીરમાં સંચિત થયેલું આમવિષ છે, તો તેઓ આ રોગમાંથી તો મુક્ત થઈ જ શક્યા હોત.

રોગ થતો અટકાવવા અને થયેલા રોગને મટાડવા પાછળ રહેલું સત્ય ચિકિત્સકોને પ્રાપ્ત થાય એવી એમની ઉત્કટ ઇચ્છા હોવા છતાં એ ઇચ્છાપૂર્તિ માટેનું આવશ્યક જ્ઞાન મેળવવા માટે એમણે કઈ દિશામાં તપાસ કરવી જોઈએ એનો સાચો ખ્યાલ મેળવ્યા પહેલાં જ એમનું અવસાન થયું.

આપણી સમસ્યા રોગ થતો જ અટકાવવાની છે. રોગને થતો અટકાવી શકાય એ માટે એ રોગનાં બધાં પાસાંઓનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન આપણી પાસે પ્રથમ આવી જવું જોઈએ. સમગ્ર ચર્ચાનું મધ્યબિંદુ જ એ હોય, રોગ નહિ. પણ રોગ કરનારાં કારણો એનાં બધાં પાસાં સહિત જાણવાં એ રોગ થતો અટકાવવાના પ્રયાસોમાં પ્રથમ જરૂરી છે. જે સંશોધનો કર્યાં છે એમાંનાં ઘણાં સંશોધનોમાં ચિકિત્સાશાસ્ત્રની વર્તમાન પરિસ્થિતિમાં જે રોગોનું સમ્યક્ નિદાન થયું છે અને જેનું નિદાન નથી થયું એ બંનેના પ્રમાણ વચ્ચે બહુ મોટો તફાવત હોય એમ લાગતું નથી. આ પ્રમાણનો આધાર ચિકિત્સકની વ્યક્તિગત કુશળતા કે તાલીમ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ઉપર નથી પણ સમસ્ત વૈદ્યકીય જ્ઞાનની સંતોષકારક પરિસ્થિતિ ઉપર છે. આંકડાકીય નોંધો જે હૉસ્પિટલો અને ખાનગી વ્યવસાય કરનારાઓમાંથી આવે છે એના વચ્ચેની સમાનતા આ વાતની સાક્ષી પૂરે છે. અલબત્ત, હૉસ્પિટલોમાં રોગીઓના નિદાન પાછળ ઘણો સમય આપી શકાતો હોય છે જેનું ખાનગી વ્યવસાયમાં પૂરું નિદાન થઈ શક્યું હોતું નથી અને જ્યાં નિષ્ણાતોના જૂથ દ્વારા રોગીની તપાસમાં પૂરી સહાય મળતી હોય છે ત્યાં નિદાન અત્યંત અસ્પષ્ટ રહેતાં હોય છે. જોકે આપણે જાણીએ છીએ કે આ રોગો જ આગળ વધીને ધાતુગત રોગો થવાના છે, અને હૉસ્પિટલોના ખાસ કક્ષોમાં મોટા ભાગના દરદીઓ કોઈ ગંભીર પ્રકારની અશક્તિથી પીડાતા હોય છે એવું હોતું નથી અને આપણું અજ્ઞાન આડે ન આવે તો એ અશક્તિને વધતી રોકી શકાય એમ હોય છે.

આ ઉપરથી આપણને બોસ્ટનના ડૉક્ટર કેબોટનું થોડા સમય પહેલાં કહેલું નિવેદન યાદ આવે છે. એ કહે છે કે "પચાસ ટકા રોગીઓના નિદાનમાં મેં પોતે ભૂલ કરી હતી એ પાછળથી પોસ્ટ મોર્ટેમ કરતી વખતે જાણવા મળ્યું હતું." આવા પ્રતિષ્ઠાસંપન્ન માણસ પાસેથી આવું નિવેદન આવે એનો બહુ મોટો અર્થ છે એમ મને લાગ્યું છે. નિદાન શબ્દ જ અર્થહીન છે એમ મને લાગે છે. કારણ કે જે અર્થમાં એ શબ્દ વપરાય છે તે અર્થ એ છે કે "વિકૃતિ વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ પરિણામો શોધી કાઢવાં. અજ્ઞાત કારણ દ્વારા શું ફેરફારો થયા, શું વિકૃતિઓ થઈ તે બતાવવું. થોડા જ શબ્દોમાં કહીએ તો નિદાન એટલે વિકૃતિનાં લક્ષણો શોધી કાઢવાં, જે મળ્યા પછી એનું કારણ એ બતાવતાં નથી. કારણ ઉપર કોઈ પ્રકાશ પડતો નથી.

હું સર મેકેન્ઝીના શબ્દો ટાંકું છું. "રોગનું જ્ઞાન એટલું બધું અધૂરું હોય છે કે એ જ્ઞાન આગળ વધારવા માટે શું પગલાં લેવાં તે પણ આપણે જાણતા નથી." આ વાત સાચી હોવાથી જે પીડાશામક પદ્ધતિઓ ઓછું નુકસાન કરનારી છે, તે ચિકિત્સાપદ્ધતિઓને કાયદાથી બંધ કરવા અથવા કામ કરતી રોકવાનું કોઈ બહાનું રહેતું નથી. પ્રતિષ્ઠિત ચિકિત્સકોમાંથી સર જેમ્સ મૅકેન્ઝી જેવી પ્રામાણિકતા કેટલામાં હશે.

સર મૅકેન્ઝીની ઉચ્ચ અને ઉમદા આકાંક્ષાઓ છતાં તેઓ વ્યવસાયની પરંપરાગત વિચારણાથી અળગા પડી શકતા નથી. એટલે એમણે કહ્યું કે રોગનાં પૂર્વરૂપોમાં રોગનું કારણ શોધી શકાય અને એમણે માન્યું કે જો એનો ઊંડો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો એનું તથ્ય પણ પ્રાપ્ત થાય એમ લાગે છે. પરંતુ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

હકીકત એથી ઊલટી છે. બધા રોગોમાં ક્રિયાવૈષમ્ય એકસરખું હોય છે એ બતાવે છે કે કોઈ એક જ કારણ જે સર્વસામાન્ય છે તે શરીરરચનાની દૃષ્ટિએ ભિન્નભિન્ન કહેવાતા રોગો રૂપે પ્રગટ થાય છે. કહેવાતા બધા રોગો આરંભથી અંત સુધી એક જ કારણની વિકાસ પ્રક્રિયા રૂપ છે.

વિકૃતિ વિજ્ઞાનનો – રોગોનો અભ્યાસ આ વ્યવસાયમાં હંમેશાં ઉત્તમ મગજવાળાં માણસોને પ્રેરણા આપતો રહ્યો છે એટલે નિશ્ચિતપણે એમ લાગે કે આ વિષયમાં એમનો શબ્દ છેલ્લો હશે – પ્રમાણરૂપ ગણાય એવી વાત એમની પાસેથી આવી હશે પરંતુ જેમ બધા સંશોધકો માને છે એમ આ મહાન અંગ્રેજ સંશોધક માનતા કે રોગનાં પૂર્વરૂપોનો ઊંડો અને સૂક્ષ્મ અભ્યાસ કરવાથી રોગનું કારણ હાથ આવશે. પરંતુ અત્યાર સુધી એ કારણ હાથ આવ્યું નથી. એનું કારણ એ છે કે બધાં લક્ષણસમૂહો – એટલે કે રોગો આરંભથી અંત સુધી કોઈ એક પ્રક્રિયાનાં પરિણામ છે અને એ પ્રક્રિયાના વિકાસનાં વિવિધ પાસાં કે તબક્કા એ પ્રક્રિયાના કાર્યનાં કારણ ઉપર પ્રકાશ નાખી નહિ શકે.

કારણ હંમેશાં નિત્ય હોય છે. સનાતન હોય છે. અને હંમેશાં એક જ હોય છે; કારણ જેના પર કાર્ય કરે છે, જેમાં પરિવર્તન લાવે છે એ અનિત્ય હોય છે. દાખલા તરીકે આમાશયની શરદી લઈએ. પ્રથમ એમાં ઉત્તેજના થાય છે. પછી એમાં પ્રદાહયુક્ત શોથ થાય છે પછી એમાં ચાંદું પડે છે અંતે એ ચાંદું ઊંડું, ઘન બનીને કેન્સરનું રૂપ લે છે. ઉગ્ર અન્નવિષ અથવા ઉગ્ર અજીર્ણ જીર્ણ-ચિરકારી રોગો કરતાં વધારે ઝડપથી બહાર ધકેલાય છે.

આ રોગવિકાસ પ્રક્રિયાના આરંભના તબક્કે અનેક પ્રકારની બેચેની થતી હોય છે. અજીર્ણના ઓછાવત્તા હુમલા આવે છે. આમાશયના પ્રદાહનાં હલ્લા વારંવાર આવે છે. આમાશય બીમાર પડી જાય છે અને ઊલટીઓ થાય છે. કોઈ પણ બે રોગીઓના પ્રકાર સરખા હોતા નથી. મનથી ઢીલા માણસો વધુ સહન કરે છે. કેટલાકને બધા પ્રકારના જ્ઞાનતંતુઓના રોગો, જેવા કે અનિદ્રા, શિરઃશૂલ વગેરે થાય છે. સ્ત્રીઓને કષ્ટાર્તવ થાય છે અને હિસ્ટીરીઆ જેવાં લક્ષણો ઉદાસીનતા વગેરે થાય છે. કોઈને વાઈ જેવી મૂર્ચ્છા પણ આવે છે. લક્ષણો જેમ વધારે જીર્ણ-ચિરકારી તેમ તેમાં રસગ્રંથિઓના વિકારો બહુ વધારે હોતા નથી. જેમજેમ રોગ આગળ વધતો જાય છે એમ કેટલાક રોગીઓ ફિક્કા પડવા માંડે છે અને ખરાબ પ્રકારની પાંડુતા – અલ્પરક્તતા દેખાય છે, કારણ કે એમાં આમાશય કે આંતરડાંમાં ચાંદાં પડ્યાં હોય છે. અને ખોરાકમાં લેવાયેલા પ્રોટીનનો

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

સડો થવાથી એનો ઉપસર્ગ (Infection) ઉમેરાયો હોય છે. બીજાઓમાં વળી ચાંદું રક્તસ્રાવ રૂપે પ્રગટ થતું હોય છે. કોઈને વળી આમાશયમાં શૂળ અને ખોરાકની ગતિનો અવરોધ પણ થાય છે. એથી ખોરાક આમાશયમાંથી આંતરડાંમાં જતો અટકી જાય છે અને બેત્રણ દિવસે પણ ઊલટી થઈને બહાર નીકળી જાય છે. આ બધા રોગોના પ્રકાર મારક નીવડે છે. કોઈ પણ લક્ષણ સમૂહોનું – રોગનું અલગ પ્રકારનું રૂપ જોઈને એનો ઉપાય પણ અલગ કરવો જોઈએ એમ માનીએ તો એનો અર્થ એ કે નિદાનની ચાળણીમાં પડવું. પરંતુ એમાં જ આજે વ્યવસાય ખૂબ ગૂંચવાઈ પડ્યો છે અને ચિકિત્સામાં પણ અવ્યવસ્થા ઊભી થઈ છે.

બધા વિવેકશીલ ચિકિત્સકો જાણતા હોય છે કે કોઈ પણ ધાતુગત રોગ પ્રથમ તબક્કામાં કેવળ શરીરક્રિયા વિષયક (functional) હોય છે અને એ રોગ અલ્પકાલીન હોય છે. સ્વયં ઉત્પન્ન થઈને શમી જતો હોય છે. એ ધાતુને કે અવયવને દૂષિત કરતો નથી. બહારની ઉત્તેજનાને કારણે જ ઊભો થયો હોય છે પરંતુ જ્યારે અંદરનું આમવિષ ભળે ત્યારે એ બળ પકડે છે. ઉત્તેજના એને જો સતત મળતી રહેતી નથી તો એ આમવિષ ઉત્પન્ન થતાં જ બહાર ધકેલાઈ જતું હોય છે અને થોડુંક રહે તોપણ સહી શકાય એટલી મર્યાદામાં આવી જાય છે. એથી શરીરક્રિયા પાછી સ્વાભાવિક બની જાય છે. જ્યારે પણ ઉત્તેજના ઊભી થાય છે અને વિષ વધે છે ત્યારે એ વિષ પ્રકુપિત થઈને બહાર ધકેલાઈ જાય છે.

દાખલા તરીકે સામાન્ય સળેખમ – નાક વહેવું – માથાની શરદી લઈએ. અથવા આમાશયનો કે આંતરડાનો પ્રદાહ લઈએ. આરંભમાં આ શરદી સળેખમો અથવા પ્રદાહો એ સમય પૂરતાં જ અને શરીરક્રિયાના ભાગ રૂપે હોય છે. પરંતુ ઉત્તેજક કારણ એક હોય કે ઘણાં હોય, સ્થાનિક ઉત્તેજના હોય કે આમવિષ હોય. એ વધુ ઉગ્ર બને છે, અને સતત ચાલુ રહે છે ત્યારે એ અવયવોની શ્લેષ્મ ત્વચામાં ધાતુગત ફેરફારો થઈ જાય છે. એને જ ઉત્તેજના – પ્રદાહ – ચાંદું કેન્સર વિવિધ નામ આપવામાં આવે છે. ચિકિત્સકો આ ધાતુગત વિકારોનો અભ્યાસ જીવનના અંત સુધી કરતાં રહે છે. છતાં એનાં કારણોનો પત્તો લાગતો નથી. કારણ કે પ્રથમ ઉત્તેજનાથી શરૂ કરીને એનું અંતિમ પરિણામ જેને શૂળ, ક્ષય, ઉપદંશ અથવા કેન્સર જેવું મોટું નામ આપવામાં આવે છે. આ સમગ્ર વિકૃતિવિજ્ઞાનનો પથારો એ સતત વધતા રહેતા ઘનિષ્ટ કાર્ય – રોગ પરિણામ સિવાય બીજું કંઈ નથી.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જંતુઓ અને એવાં કહેવાતાં અન્ય કારણો પણ વિકૃતિ વિજ્ઞાનની શોધખોળ દરમિયાન શોધી કાઢવામાં આવે છે પરંતુ એ કારણો અકસ્માત આવી પડેલાં અથવા સહચારી કારણો છે. અથવા વધુમાં વધુ કહીએ તો એ રોગોત્પત્તિનાં સહાયક કારણો છે. કાયદાની ભાષામાં કહીએ તો એ Obiter Ditta આનુષંગિક કારણો છે. એ મુખ્ય કારણો નથી.

રોગોનો અભ્યાસ કરવાની સાચી રીત એ છે કે અભ્યાસ રોગનો નહીં આરોગ્યનો કરવો જોઈએ. કઈ બાબતો આરોગ્યને અનુકૂળ છે કે પ્રતિકૂળ છે તેનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આરોગ્યથી ઊલટી સ્થિતિ એ રોગ છે. જે કોઈ બાબત પ્રાણશક્તિ – જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિ ઘટાડે એ રોગની ઉત્પત્તિ કરે છે. રોગ પોતે જ પોતાનું કારણ હોઈ ન શકે. એ એનો પોતાનો ઉપચાર પણ થઈ ન શકે. અને એ જ પોતાનો અટકાવનાર તો ન જ બની શકે.

આધુનિક વૈદ્યકીય શાસ્ત્ર રોગનિદાન – રોગના કારણની શોધનાં જંગલમાં વર્ષો સુધી આથડ્યા પછી, કાર્યકારણનું સ્વાભાવિક અનુમાન કર્યા પછી, અને એથીય વધુ ખરાબ તો એ થયું કે એ નિદાન અનુસાર ચિકિત્સા વિચાર્યા પછી પણ દરેક વખતે વધારે ને વધારે ગૂંચવાતો ગયો અને છેવટે હું એવા નિશ્ચય પર આવ્યો કે કાં તો આ વ્યવસાય જ છોડી દેવો, અથવા તો ગમેતેમ કરીને પણ રોગનું સાચું કારણ શોધી કાઢવું. આમ કરવા માટે મારે ચિકિત્સક આલમથી અળગા થઈ જવું પડ્યું. એના સંમેલનોમાં જવાનું મેં બંધ કર્યું. કારણ કે એમના ગૂંચવાડામાં ગૂંચવાયેલી વાતોને સાંભળવા હું રહું તો હું મારી જાતે સ્વતંત્રપણે વિચારી જ ન શકું. મેં બાઈબલમાંથી મેથ્યુની ૬-૬ વાર્તાઓ વાંચી. એનું માર્ગદર્શન મળ્યું. પ્રચલિત અભિપ્રાય પ્રમાણે તો જો હું વૈદ્યકીય સમાજ અને વૈદ્યકીય મિત્રમંડળો સાથે વધારે સમય ન ગાળું, અનુસ્નાતક અભ્યાસ અને સંશોધનકાર્ય તેમ જ એને લગતા પ્રયાસમાં ન ભળું, એમાં સમય ન આપું તો વૈદ્યકીય ક્ષેત્રમાં થતી રહેતી પ્રગતિથી હું પરિચિત રહી ન શકું. જો વૈદ્યકીય વિજ્ઞાન સાચા કાર્યક્રમ સાથે જોડાયેલું હોત તો એ અભિપ્રાય વાજબી પણ ગણાત. પરંતુ એનો તો પાયો જ હજી કોઈ સાચાં કારણ ઉપર ગોઠવાયો ન હતો. અનુમાનજન્ય અથવા ઉપરછલ્લાં દેખાતાં કારણોને જ સાચાં માની લીધેલાં એ કારણો દરિયાની રેતી જેવાં અસ્થિર હતાં. અને જે ચિકિત્સક હજી અનિશ્ચિતતાના ગૂંચવાડામાંથી જ બહાર નીકળ્યો ન હોય ત્યાં સુધી ભુલાવામાં પડેલા વિદ્વાનોના અવાજથી દૂર રહેવું. જ્યાં સુધી એ નિશ્ચિત ન બની જાય ત્યાં સુધી તેના અનિશ્ચિત શબ્દોથી પણ દૂર રહેવું એ વધારે ડહાપણભર્યું હતું અને સાથે રહીને પણ એ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

બહિષ્કૃત સ્થિતિમાં – ગ્રીક જોકરીઆસના પુત્રની જેવી સ્થિતિમાં મુકાવું પડે એવું બનત.

ઇતિહાસમાં આપણે જોયું છે કે સત્યના પ્રામાણિક શોધકને મોટે ભાગે કાં તો ધક્કે ચડાવવામાં આવ્યો છે અથવા જીવતો જલાવી દેવામાં આવ્યો છે અથવા ક્રોસ ઉપર ચડાવી દેવામાં આવ્યો છે અથવા એની પાસે ભૂલ કબૂલ કરાવીને ચૂપ કરી દેવામાં આવ્યો છે. પરંતુ એ સંશોધકે તો ઈસુની જેમ કહ્યું હશે કે "હે ભગવાન, મારી નહીં, તમારી ઇચ્છા પ્રમાણે થાઓ. અથવા પેટ્રીક હેન્રીએ કહ્યું હતું તેમ કહ્યું હશે કે "મને સ્વતંત્રતા આપો અથવા મૃત્યુ આપો." બીજા એક મહાન આયરીશ સજ્જનની જેવી ઇચ્છા રહેલી તેવી જ ઇચ્છા દરેક માણસ જે સ્વતંત્રતા અને સત્યને ચાહે છે તેની પણ રહી હશે. એણે કહેલું 'મારી કબર પર કોઈ મૃત્યુલેખ ન લખશો. કારણ કે જે કોઈ માણસ મારા હેતુને જાણે છે તે એનું સમર્થન કરવાનું સાહસ નહીં કરે... પરંતુ કૃપા કરીને પૂર્વગ્રહ કે અજ્ઞાનને કારણે કોઈ મારા હેતુનો વિરોધ ન કરશો. તેઓ ય શાંતિથી રહે અને મનેય કબરમાં શાંતિથી આરામ કરવા દે. મારી કબર પર ભલે કંઈ ન લખાય, અને મારી સ્મૃતિ ભલે નામશેષ થઈ જાય. પણ એવો સમય આવશે, એવાં બીજાં માણસો પણ આવશે, જે મારા ચરિત્રને સાચો ન્યાય આપશે. મારો દેશ વિશ્વના દેશોમાં જ્યારે સ્થાન મેળવે ત્યારે ભલે લખાય પરંતુ ત્યાં સુધી મારી કબર પર કોઈ મૃત્યુલેખ ન લખશો."

કોઈ પણ મનુષ્ય કરતાં સત્ય મહાન છે. અને જ્યાં સુધી એ સત્યની પ્રતિષ્ઠા ન થાય ત્યાં સુધી એ સત્યના પ્રવક્તાની સ્મૃતિનું શું મહત્ત્વ? છેવટના પૃથક્કરણમાં સત્ય જ અમૃત નથી? મનુષ્ય તો એક ઘટના છે. પસાર થતી એક ઘટના છે. જો એ સત્ય શોધી આપે છે તો તેનો જે જે મનુષ્યો સ્વીકાર કરે છે તેને લાભ થાય છે. સત્યે ઘણી વાર પોતાના મિત્રોથી મુક્તિ મેળવવા પ્રાર્થના કરવી પડતી હોય છે. મારે કબૂલ કરવું જોઈએ કે જે સંમેલનો મારા પ્રત્યે બેપરવા રહ્યાં છે તેમના પ્રત્યે હું વિવેકી રહી શક્યો નથી. અને મેં જે સત્ય શોધ્યું છે એને કારણે મારે સહન કરવું પડ્યું છે. મને હંમેશાં એમ લાગ્યું છે કે જેઓ જૂઠાણાં અને ભ્રમ ઊભાં કરનારા છે તેઓનું ધ્યાન ક્લબો અથવા બુદ્ધિના અખાડા જેવાં મંડળો સિવાય બીજાઓ સુધી ભાગ્યે જ ખેંચાતું હશે. સંભવ છે કે સત્યને રજૂ કરવાની મારી રીત બહુ મોટા આંચકા આપનારી હોય અને એના પ્રત્યાઘાતોમાં ઇચ્છિત પરિણામ નષ્ટ થઈ જતાં હોય.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

રોગનું સાચું કારણ મેં શોધી કાઢ્યું છે. એ હકીકતનો નિષેધ કોઈ માણસ સફળતાપૂર્વક કરી નહીં શકે. આ વાત સાચી હોવાથી આ મહાન સત્યને રજૂ કરવાની મારી ઉત્કટતા વાજબી ઠરે છે.

હું જ્યારે મારા ભૂતકાળના જીવન તરફ પાછો વળીને જોઉં છું અને વિચારું છું કે મારી જૂની માન્યતાઓને ઉખેડી નાખવા માટે મારે મારી જાત સામે કેટલો સંઘર્ષ વેઠવો પડ્યો છે ત્યારે મારા પોતાના ડહાપણ પરથી મારી શ્રદ્ધા ઊઠી જાય છે. વિરોધોનો એટલો સામનો મારે કરવો પડ્યો છે અને હજીય સામનો કરતો રહું છું. એ જોયા પછી મને આશ્ચર્ય લાગતું નથી.

આમવિષ જ બધા કહેવાતા રોગોનું મૂળ કારણ છે. એ સત્ય બહુ ધીમેધીમે પગથિયે-પગથિયે જોખમ ભરેલા અવરોધો વટાવ્યા બાદ મને મળ્યું છે.

પહેલાં હું માનતો હતો કે અલ્પપ્રાણતા – જ્ઞાનતંતુઓની અશક્તિ રોગ માત્રનું મૂળ છે. પછી મને સમજાયું કે સામાન્ય અશક્તિ એ રોગ નથી. રોગનું કારણ કોઈ એક પ્રકારનું વિષ હોવું જોઈએ અને એ વિષ પણ શરીરમાં સ્વયં પેદા થયેલું હોવું જોઈએ અને એ વિષ જ રોગમાત્રનું સર્વસામાન્ય કારણ હોવું જોઈએ. આમ જો શરીરમાં સ્વયં પેદા થયેલું વિષ જ રોગનું કારણ હોય તો આ સ્વયં ઉત્પન્ન થતા વિષનું કારણ શું હશે ? રોગને એના મૂળ કારણ સુધી લઈ જવાના પ્રયાસમાં મેં ઘણાં ફાંફાં માર્યાં. પેટમાં સડો શરૂ થયા પહેલાં ખાધેલા ખોરાકથી સડો થયો હશે ? કે ખોરાક ખાધા પહેલાં જ પેટમાં સડો શરૂ થયો હશે ? સમય જતાં મને સમજાયું કે આમવિષ ઉત્પન્ન થવું એ રોગ નથી. આમ-વિષ માણસને મારતું પણ નથી. અવલોકન કરતાં જણાયું કે કેટલાકને આમવિષ થયું. શરીરે એનો પ્રતિકાર કર્યો. થોડો વખત અસ્વસ્થતા ઊભી થઈ પણ ફરી પાછી સ્વસ્થતા આવી ગઈ. પણ બીજાઓને આમવિષ થયું એથી તેઓ અર્ધાંપર્ધા દુર્બળ થઈ ગયા. આજ પરિસ્થિતિ ઇજા અને માનસિક આઘાતમાં પણ થતી દેખાઈ. જેણે આમવિષને નિભાવી ન લીધું એવા વિષાક્ત અથવા ઈજાગ્રસ્ત માણસનું શરીર મૂળની સ્વસ્થતામાં જલદી આવી જતું હતું. અને જો શરીર એની મૂળ સ્વસ્થતામાં જલદી પાછું આવતું ન હતું તો એનું કારણ એ હતું કે બીમાર પાડનારી ટેવો એણે ચાલુ રાખી હતી અને એ રીતે આમવિષને પણ નિભાવી રાખ્યું હતું. આ વાત સમજાતાં મને સમય લાગ્યો. પણ પછી સમજાયું કે માણસને બીમાર પાડનારી ટેવો પોતે જ એક વિકૃતિ હતી. અને તે આમવિષને સંઘરી રાખતી હતી, વધારતી જતી હતી. અસ્વસ્થતા રૂપ આપત્તિ દ્વારા આ વિકૃતિ આપણી નજરે પડતી હતી. આપત્તિ એ રીતે ઉપકારક બનતી હતી.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

આ વાત વિસ્તારથી સમજાવું. કોઈ સાંધામાં થયેલી ઈજામાંથી ઘણી વાર 'સંધિવા' થઈ જાય છે પરંતુ ઈજા થયા પહેલાં પણ લોહીમાં સંધિવાની સંભવિતતા આમવિષ રૂપે પડી જ હતી.

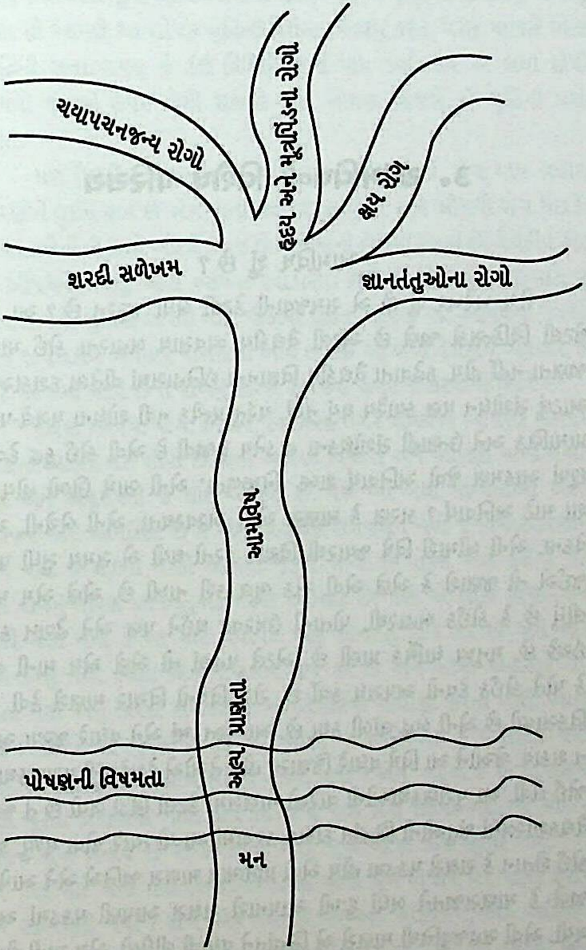
કોઈ પણ પ્રકારની ઈજા કે આઘાતથી કોઈ અવયવ કે ધાતુમાં એવું શું પરિવર્તન થઈ જાય છે કે એની પ્રતિક્રિયા રૂપે તાવ આવે ? જ્યાં સુધી આમવિષનો સિદ્ધાંત મારા મગજમાં બરાબર વસ્યો ન હતો ત્યાં સુધી મને એનું કારણ સમજાતું ન હતું. પરંતુ આમવિષનો સિદ્ધાંત સમજાયા પછી રોગનું કારણ બહુ સરળ અને સ્વાભાવિક રીતે મારી સમક્ષ ખુલ્લું થયું. અને હવે તો એ સિદ્ધાંત સાચો પુરવાર થઈ ચૂક્યો છે. વર્ષો સુધી વિચારોમાં ગૂંચવાતા રહ્યા પછી અને દરદીઓનું અવલોકન કરતા રહ્યા પછી મને સમજાયું કે રોગ ગમે તે હોય, કોઈ પણ પ્રકારનો હોય પણ શરીરમાં એ બહુ ધીમેધીમે વિકસે છે. કહેવાતો ઉગ્ર રોગ (Acute disease) પણ શરીરમાં ધીમેધીમે ક્રમશઃ પદ્ધતિસર વિકસ્યા વગર પ્રગટ થઈ ન શકે.

ટૂંકમાં કહીએ તો આમવિષ વિના રોગ થઈ ન શકે. મેં જોયું કે શરીરમાં ચયાપચય (Metabolism) દ્વારા નિષ્પન્ન થતાં મળો જેવા શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય કે તરત શરીરમાંથી એ તરત બહાર ધકેલી દેવાતા હતા. એને કારણે આપણા શરીરમાં આમવિષનો સંચય થઈ શકતો ન હતો. કોઈ વિકાર પણ થતો ન હતો. ત્યારે મને ખાતરી થઈ કે જ્યારે લોહીમાં આમવિષ સંઘરાતું હતું, મળોનું નિષ્કાસન ગમે તે કારણે અવરોધાતું હતું ત્યારે જ વિકાર થતો હતો. એથી હવે એ અવરોધનું કારણ શોધી કાઢવાનું રહેતું હતું. થોડો વિચાર કરતાં જ એ કારણ મળી આવ્યું. મેં જોયું છે કે આપણી સૌની પાસે સામાન્ય પ્રાણશક્તિ, જ્ઞાનતંતુઓની સામાન્ય શક્તિ છે જ. અને એને લીધે શરીરમાં ચાલતી બધી ક્રિયાઓ નિયમિત અને વ્યવસ્થિત રીતે ચાલ્યા કરતી હોય છે. એ પણ ખ્યાલ આવ્યો કે શરીરમાં અલ્પપ્રાણતા – જ્ઞાનતંતુઓની અશક્તિ જ મળોના નિષ્કાસનનો અવરોધ કરતી હતી. મને બધા રોગોનું કારણ મળી ગયું. ચયાપચયજન્ય મળોરૂપી આમવિષ જ રોગમાત્રનું પહેલું અને છેલ્લું કારણ હતું.

વૈદ્યકીય વહેમોની નાગચુડમાંથી જેઓ મુક્ત થવા માગતા હોય તેમણે 'આમવિષ શું છે ?' એ પુસ્તકનો અભ્યાસ કરવો જ જોઈએ.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri



Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

૩. આમવિષનો વિશેષ પરિચય

આમવિષ શું છે ?

રોગ ખરેખર શું છે એ સમજવાની કેટલી બધી જરૂરત છે ? આ વાત જેટલી ચિકિત્સકો જાણે છે એટલી વૈદ્યકીય વ્યવસાય બહારના કોઈ માણસ જાણતા નહીં હોય. કહેવાતા વૈદ્યકીય વિજ્ઞાનના ઇતિહાસમાં વીતેલા દશકાઓમાં આટલું સંશોધન પણ ક્યારેય થયું નથી. પરંતુ પ્રત્યેક નવી શોધના પગલે-પગલે પ્રામાણિક અને ઉત્સાહી સંશોધકના હાડનેય ધ્રુજાવી દે એવી કોઈ ક્રુદ્ધ દેવીનાં છૂપાં આક્રમણ જેવો અનિવાર્ય શબ્દ 'નિષ્ફળતા' એની સામે ઊભો હોય છે. શા માટે અનિવાર્ય ? કારણ કે માણસ એની અસ્વસ્થતા, એની બેચેની, એની વેદના, એની બીમારી વિષે જ્યારથી વિચાર કરતો થયો એ સમય સુધી પાછા જઈએ તો જણાશે કે એણે એવી એક ભૂલ કરી નાખી છે, એણે એમ માની લીધું છે કે કોઈક બહારથી, પોતાની ઉપરવટ થઈને પણ એને હેરાન કરવા ઇચ્છે છે. મનુષ્ય ધાર્મિક પ્રાણી છે. એટલે પહેલાં તો એણે એમ માની લીધું કે પોતે કોઈક દેવનો અપરાધ કર્યો છે. રોગ વિષેનો વિચાર માણસે કેવી રીતે વિકસાવ્યો છે એની બહુ લાંબી કથા છે. આ પુસ્તકમાં એને વધારે જગ્યા આપી ન શકાય. જેઓને આ વિષે વધારે જિજ્ઞાસા હોય તેઓએ દેશદેશની પુરાણકથાઓ જોઈ લેવી. આ પુરાણકથાઓનો વારસો માણસમાં કેટલો ઊંડો ગયો છે તે જ્યારે વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં જંતુઓનો સિદ્ધાંત દાખલ કરવામાં આવ્યો ત્યારે જોવા મળ્યું. જાણે કોઈ શેતાન કે રાક્ષસે પકડ્યા હોય એવો પ્રતિભાવ માણસ જાતિએ એને આપેલો. જાણે કે માણસજાતને બધાં દુઃખો આપનારો રાક્ષસ આપણી પકડમાં આવી ગયો. એવી સહજવૃત્તિથી માણસે એ સિદ્ધાંતને વધાવી લીધેલો. એમ માની લેવાયું કે માણસ જેની શોધ કરી રહ્યો હતો તેનો બદલો આખરે મળ્યો છે. અને આજ સુધી વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં માણસે કરેલી ભૂલ માટે જાણે ક્ષમા માગીને માણસ પોતાના

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

અંતરાત્માને શાંતિ આપી રહ્યો હતો. આજ સુધી એ રાક્ષસના ગુનામાં આવ્યા એનું ૮૦ વરસ સુધી પ્રાયશ્ચિત્ત કર્યા પછીય જો એ જંતુરૂપી રાક્ષસનું બળ તૂટ્યું હોત તો આપણે આ શોધક બુદ્ધિની પ્રશંસા અવશ્ય કરત. પરંતુ માણસે પોતાની બુદ્ધિની સત્તા સમક્ષ જે કંઈ વિધિનિષેધનાં પાપ કર્યાં હોય એ બધા દોષોનો ટોપલો જંતુઓ ઉપર ઢોળી શકાયો હોત. તોપણ આપણે એ બુદ્ધિની પ્રશંસા કરત.

પણ વૈદ્યકીય વિજ્ઞાન ખોટા પાયા પર જ રચાયું છે. રોગ માત્ર બહારનાં કારણોને લઈને થાય છે એમ માની લેવામાં આવ્યું છે. અને ઔષધો રોગ મટાડે છે અથવા એની પીડા તો ઓછી કરે જ છે એમ માની લેવામાં આવ્યું છે. વૈદ્યકીય એટલે જ ઔષધને લગતું, એવી વ્યાખ્યા સ્વીકારાઈ ગઈ છે. રોગ મટાડવા માટે, રુઝ લાવવા માટે, સુધારો લાવવા માટે, પીડામાં રાહત આપવા માટે ઔષધનો ઉપયોગ એને જ વૈદ્યકીય વ્યવહાર માનવામાં આવે છે પણ આ બધો વૈદ્યકીય વ્યવહાર જેને માટે કરવામાં આવે છે તે રોગનું કારણ સમજ્યા વગર જ કરવામાં આવે છે.

વૈદ્યક, ઔષધ, રોગ, નિદાન, ચિકિત્સા વગેરે શબ્દોએ આપણી સમજમાં ચોક્કસ આકાર લઈ લીધો છે. અને આપણા વિચારો અને આપણી માન્યતાઓને પણ એને અનુસરતો જ ઘાટ અપાયો છે. પણ આ બધી માન્યતાઓ એટલી અસ્પષ્ટ અને અનિર્ણિત છે કે એની પ્રચલિત સમજણને નવી જ વિચારસરણીનો અને નવા જ વાદનો ધક્કો આપવો જરૂરી બન્યો છે. તેઓ ભલે કહે કે કોઈ પણ રોગનું કારણ જ્ઞાનતંતુઓ પરનો આઘાત છે, પણ એ લોકો વિચારવાની તસ્દી લેતા નથી કે શા માટે ઘવાયેલ એક જ્ઞાનતંતુ રોગ કરે છે અને બીજું રોગ કરતું નથી. ચિંતા એક માણસને રોગ કરે છે અને બીજા માણસને રોગ કરતી નથી એનું કારણ સમજાવવા માનસશાસ્ત્રી માથાકૂટ કરતો નથી. આશા એક માણસને રોગમુક્ત કરે છે પણ બીજા માણસને એમ કરી શકતી નથી. શ્રદ્ધા શા માટે હરવખત રોગ મટાડી શકતી નથી ? એમ કહીએ કે એ માણસમાં શ્રદ્ધા પૂરતા પ્રમાણમાં નહીં હોય તો વળી નવો પ્રશ્ન ઊભો થશે. જે માણસ પોતાને મૂર્ખ બનાવે છે એના કરતાં મોટો મૂર્ખ બીજો કોઈ હોતો નથી.

શા માટે બધી નવી વિચારસરણીઓ એના મૂળ વિચાર પર પાછી ફરીને એને સાંભળતી નથી ? રોગ એક વાસ્તવિકતા એક વ્યક્તિત્વ, એક અસ્તિત્વ છે એ વિચાર જ્યાં સુધી મનમાં દૃઢ થઈને પડ્યો છે ત્યાં સુધી એનું પ્રયોગશાળામાંનું સંશોધન પણ એ પ્રચલિત સમજણથી નિયંત્રિત થતું રહેશે. કોઈ અદ્‌ભુત શોધ પણ પાછળથી ભૂલભરેલી ઠરે છે એનું મુખ્ય કારણ આ છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

વૈદ્યકીય વિજ્ઞાન ખરેખર વિજ્ઞાન બનશે એવી કોઈ આશા અત્યારે નથી. કારણ કે આખી એની રચનાનો પાયો એ વિચાર ઉપર બંધાયો છે કે રોગ એક વાસ્તવિક તથ્ય છે. રોગ એક વસ્તુ છે. તે મટાડી શકાય છે. એનું સાચું ઔષધ શોધી શકાય તો તે દૂર કરી શકાય છે.

મારો એવો ઇરાદો છે કે વૈદ્યકીય વિજ્ઞાન અને વૈજ્ઞાનિક ચિકિત્સાની રોજબરોજની ખામીઓ બહાર મૂકવી જેથી રોગો અને એના ઉપચારોની સમજની જે નિરર્થકતા છે એ બહાર લાવી શકાય. આજે વિજ્ઞાનની મહત્તાના પ્રચાર નીચે એ નિરર્થકતા ઢંકાયેલી રહે છે. એ પછી કહેવાતા રોગોનું જે બુદ્ધિગમ્ય કારણ સમજાયું છે તે રજૂ કરીશ. મને આશા છે કે એથી જૂના અને નવા વિચાર વચ્ચેનો તફાવત વાચકને બરાબર સમજાશે. એને પરિણામે જો થોડાંક માણસો પણ નવેસરથી વિચારતા થશે, અને એમના મગજના કોષો નવા રચાવા લાગશે તો સમય જતાં જૂના ચીલાચાલુ કોષોને દૂર કરીને, નવા કોષો તેનું સ્થાન લેશે.

જ્યાં સુધી આમવિષ શોધી કાઢવામાં આવ્યું ન હતું અને મેં નવા વૈદ્યકીય દર્શનરૂપે એનો વિસ્તાર કર્યો ન હતો ત્યાં સુધી સાચું વૈદ્યકીય દર્શન અસ્તિત્વમાં જ ન હતું. રોગનાં કારણો અને ઉપચારો આજ સુધી અનુમાન અને અટકળનો વિષય રહ્યાં હતાં અને એમાં આ યુગનાં શ્રેષ્ઠ અને અત્યંત પુરુષાર્થી મગજ પણ ગૂંચવાયેલાં હતાં.

પહેલાં જે ક્યારેય ન હતાં એવાં તેજસ્વી મગજો આ વ્યવસાયમાં સંશોધન પાછળ લાગ્યાં છે અને રોગનું સાચું કારણ શોધવા મથે છે પણ તેઓને નિરાશા જ મળવાની છે. કારણ કે તેઓનો આરંભ જ નિષ્ફળ છે. શા માટે ? કારણ કે રોગનું કારણ શોધવા માટે જે કંઈ કાર્ય થયું છે તે રોગની ઝીણવટ ભરી તપાસ અને પરીક્ષા દ્વારા જ કરવામાં આવ્યું છે. આ બુદ્ધિશાળી મગજો એમ માની જ શકતાં નથી કે કાર્ય પોતે જ પોતાનું કારણ હોય છે. રોગની સ્વયંભુ ઉત્પત્તિમાં હવે કોઈ માનતા નથી. જે થોડો ઘણો વિશ્વાસ હતો એ પણ લુઈ પાશ્ચરે આથાના ઊભરાનું કારણ જંતુઓ છે એ શોધ કર્યા પછી ખતમ થઈ ગયો છે. આ શોધ એવી પ્રભાવશાળી નીવડી કે વૈદ્યકીય જગતમાં એણે એવું ઝનૂન ઊભું કરી દીધું કે રોગનું મૂળ – સાચું કારણ જંતુઓ છે એ વાત કોઈ જાતની શંકા વિના સ્વીકારાઈ ગઈ. ઝનૂનનો જ્યારે વાયરો ઊપડે છે ત્યારે બને છે તેમ માનસિક સમતુલા તૂટી ગઈ. દરેકના પગ નીચેથી જાણે ધરતી ખસી ગઈ. વિશ્વાસમાં જ્યારે પલટો આવે છે ત્યારે એમાં પ્રચંડ આવેગ ઊભો થાય છે. એવું જ આમાં પણ થયું. ટોળાંશાહી માનસ સાથે સહમત ન થવામાં જોખમ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

હતું. પરિણામે એનો વિરોધી વિચાર અથવા રૂઢીચુસ્તતા પણ દબાઈ ગઈ. અથવાઃ એના પર અંકુશ આવી ગયો.

જંતુવાદની ઘેલછા બે દાયકા સુધી ખૂબ ઝનૂનપૂર્વક ચાલી. જોકે હવે એ વાત ભૂતકાળની બની ગઈ છે અને લાગે છે કે હમણાં જ નહીં તો થોડા વખત પછી એ નિરર્થક પણ બની જશે.

રોગનું કારણ શોધવાનો પ્રયાસ દરેક ઠેકાણે ચાલે છે અને સર જેમ્સ મૅકેન્ઝી જેવા મોટા માણસ પણ 'સેન્ટ એન્ડ્રુઝ ઇન્સ્ટિટ્યુટ ફોર ક્લીનીકલ રીસર્ચ'ના અહેવાલના ભાગ-૧માં લખે છે કે "રોગનું જે જ્ઞાન આપણી પાસે છે તે એટલું બધું અધૂરું છે કે એ વધારવા માટે શું પગલાં લેવાં એ પણ આપણે હજી જાણતા નથી." બીજે પ્રસંગે એમણે લખ્યું કે "રોગ આપણી સમક્ષ એનાં લક્ષણો દ્વારા વ્યક્ત થતો હોય છે. એ લક્ષણો રોગે જ ઊભાં કર્યાં હોય છે. રોગીની પરીક્ષા કરતી વખતે પ્રથમ તપાસ એ લક્ષણોની થતી હોય છે એથી રોગનાં લક્ષણો આ અભ્યાસમાં મુખ્ય ગણાય છે."

લક્ષણશાસ્ત્રનું મૂલ્ય

સર જેમ્સ મૅકેન્ઝી હયાત હતા ત્યારે અંગ્રેજીભાષી જગતના કદાચ તેઓ સૌથી મોટા ચિકિત્સક હતા. છતાંય રોગ એક વસ્તુ છે અને રોગને શોધવા માટે એનાં લક્ષણો જોવાં જોઈએ આવી – લક્ષણોનું મૂળ શોધવાની માન્યતાથી ઉપર તેઓ ઊઠ્યા ન હતા. ધારો કે રોગનાં એક લક્ષણનું મૂળ શોધ્યું તો પણ એથી શું ? એક વેદનાનું મૂળ આપણે શોધ્યું, આપણને જણાયું કે એ વેદના મસ્તકમાંથી આવે છે. પણ મસ્તક કંઈ વેદના જન્માવતું નથી. એ પછી મગજમાં લોહી ચડી જવાનાં લક્ષણો આપણને દેખાય છે. લોહીનું મગજ પરનું વધારે દબાણ મસ્તકમાં વેદના જન્માવે છે તો પછી લોહીનાં એ દબાણને જ રોગ ગણીશું ? વધારે પડતું લોહી ત્યાં ધસી ગયું એને રોગ ગણવો ? ખરેખર, મગજમાં વધારે લોહી આવે એ દુખાવાનું એક કારણ છે. મગજમાં લોહીનો જમાવ કયા કારણે થયો ? આપણે જાણીએ છીએ કે વેદના એક લક્ષણ છે. દબાણ વેદના પેદા કરે છે. એ પણ એક લક્ષણ જ છે. મગજમાં વધારે પડતું લોહી દબાણ કરે છે. એ પણ એક લક્ષણ જ છે. વેદના, દબાણ, વધારે લોહી ભેગું થવું આ ત્રણેય લક્ષણો છે. વખત જતાં લોહીની નસો નબળી પડે છે અને દબાણ વધવાથી કોઈ એક નસ તૂટે પણ છે. એથી મગજમાં રક્તસ્રાવ થાય છે. અને એથી મૂર્ચ્છા આવીને મૃત્યુ થાય છે. તૂટેલી લોહીની નસ એ રોગ છે ? ના. મગજમાં રક્તસ્રાવ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

એ રોગ છે ? ના. એ પણ એક લક્ષણ જ છે. રક્તસ્રાવથી થયેલું મૃત્યુ એ રોગ છે ?

જો રક્તસ્રાવ મૃત્યુ કરે એટલો પ્રબળ ન હોય તો મૃત્યુ થતું નથી. પણ એ પક્ષઘાત ઉત્પન્ન કરે છે. એનાય ઘણા પ્રકાર હોય છે. પક્ષઘાત એ રોગ છે ? આપણે મસ્તકના દુખાવાથી માંડીને પક્ષઘાત સુધીના લક્ષણોની યાત્રા કરી. આ બધા લક્ષણોમાંથી એકેય લક્ષણ એવું નથી લાગ્યું જેને આપણે રોગ તરીકે દર્શાવી શકીએ અને સર જેમ્સ મૅકેન્ઝી માને છે એ રીતે તો રોગ આપણી સમક્ષ લક્ષણો દ્વારા જ પ્રગટ થાય છે. આપણે અહીં વેદનાથી શરૂ કરીને મૃત્યુ અથવા પક્ષઘાત સુધીનાં લક્ષણોનું વર્ણન કર્યું. પરંતુ એ એકેયમાંથી રોગનાં કારણનો પત્તો ન લાગ્યો. લક્ષણોની આવી કોઈ પણ હારમાળા – જેવી કે આમાશયનાં લક્ષણો જેમાં આમાશયના છેડાનું કેન્સર પણ હોય. આગળ આપેલાં દૃષ્ટાંતની જેમ એ બધા રોગની વિવિધ અવસ્થાઓ સિવાય કશુંય વધારે સૂચવતાં નથી.

લક્ષણોની કોઈ પણ હારમાળાનું પ્રથમ લક્ષણ બેચેની અથવા વેદના હોય છે. આમાશયના કોઈ પણ વિકારમાં વેદના થાય છે અને ખોરાક લેવાથી ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં એ વધે છે એ પછી સળેખમ ઉત્પન્ન થાય છે. કેટલાક રોગીમાં એ પહેલું થાય છે, અથવા આમાશયનો પ્રદાહ અથવા સોજો થાય છે. જો એ સોજો ચાલુ રહે તો એની શ્લેષ્મ ત્વચામાં કાઠિન્ય થાય છે. સમય જતાં એમાં ચાંદું પડે છે ત્યારે એ રોગ કહેવાય છે અને એને 'આમાશયનું ચાંદું' એવું નામ અપાય છે પરંતુ ખરેખર તો પ્રદાહ અને વેદના રૂપી લક્ષણો જ ચાલુ રહ્યાં હોય છે. આ અવસ્થાને અંતે આમાશય અને નાનાં આંતરડાં વચ્ચે રહેલા છિદ્રમાં કાઠિન્ય થાય છે જ્યારે આ અવસ્થા આગળ વધે છે ત્યારે આહારને આગળ વધવામાં ઓછીવત્તો અવરોધ થાય છે એથી ક્યારેક ક્યારેક ઊલટી થાય છે અને તપાસને અંતે ત્યાં કેન્સર થયેલું જણાય છે.

આમાશયમાં થયેલી પ્રથમ વેદના અને આમાશયના સળેખમનાં લક્ષણોનું પૃથક્કરણ કરીએ તો એમાં આપણને લક્ષણોની સળંગ હારમાળા જણાશે. પ્રથમ લક્ષણ જે ધ્યાન પર આવ્યું તે વેદના તપાસતાં જણાયું કે એ આમાશયનું સળેખમ માત્ર છે. આ સળેખમ એ રોગ નથી. એ એક લક્ષણ છે. એની સાથે સોજો – શોથ છે. સળેખમ યુક્ત શોથ ચાલુ રહે છે અને ત્યાંની શ્લેષ્મ ત્વચા જાડી થઈ જાય છે. છેવટે ત્યાં ચાંદું પડે છે. આ ચાંદું પણ રોગ નથી. એ પણ શોથયુક્ત લક્ષણ ચાલુ રહેવાનું પરિણામ છે. ઑપરેશન કરીને ચાંદું દૂર કરીએ એટલે રોગ દૂર થતો નથી. એક લક્ષણ માત્ર દૂર થાય છે. જ્યાં સુધી ત્યાં કાઠિન્ય ઊભું

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

થઈને અન્નનળીના છિદ્રનું કેન્સર થાય ત્યાં સુધી આ લક્ષણો ચાલુ જ રહે છે. આમ છતાં આરંભથી અંતઃ સુધીમાં આપણને લક્ષણો સિવાય બીજું કશુંય મળતું નથી.

ઑપરેશનથી કેન્સરને દૂર કરીએ એટલે રોગ શું હતો એનો જવાબ મળી જતો નથી. કેન્સર તો લક્ષણોમાંનું અંતિમ લક્ષણ છે. પ્રથમ લક્ષણનું પણ એ કારણ હોઈ ન શકે. આ જ રીતે બીજા કોઈ પણ રોગને જોઈ શકીએ. નિયમ તરીકે વેદના અને સળેખમ એ પ્રથમ લક્ષણો છે. જે શરીરમાં કંઈક ખોટું છે એનો રોગીને અને ચિકિત્સકને ખ્યાલ આપે છે. પણ વેદના અને સળેખમ એ રોગ નથી. જ્યારે રોગનું કારણ પકડાતું લાગે છે ત્યારે પણ જાણવા મળે છે કે એ પણ લક્ષણ જ છે. એ રોગ નથી. છેવટ સુધી એ જ સાચી વાત રહે છે.

નિદાન કરનારાઓ પણ રોગની શોધ કરવામાં ગૂંચવાઈ જાય એમાં આશ્ચર્ય નથી. કારણ કે એમણે રોગ અને લક્ષણોને ભેગાં કરી નાંખ્યાં છે. આ બાબતમાં હકીકત એ છે કે લક્ષણોની હારમાળાના કોઈ પણ છેડે આંગળી મૂકીને કહી શકાય એમ નથી કે 'આ રોગ છે.' આ પૃથક્કરણના આરંભમાં જ અમે દર્શાવ્યું છે કે શિરઃશૂળ અથવા મસ્તકની વેદના એ રોગ નથી અને જ્યારે એ પૃથક્કરણ પૂરું કર્યું ત્યારે પણ જોયું કે જે રક્તસ્રાવ અથવા મૂર્ચ્છા થયાં એ પણ રોગ નથી. પ્રથમ લક્ષણનું એ સાતત્ય જ છે.

રોગ એ છે જે લક્ષણોને ઉત્પન્ન કરે છે અને એ દ્વારા આપણી સમક્ષ એ વ્યક્ત થાય છે. આ નિવેદનના ગર્ભમાં જ એ પડ્યું છે કે એમાં રોગ છે અને લક્ષણો પણ છે. આપણે રોગને સમજવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ ત્યારે દ્વિધા ઊભી થાય છે. પહાડ ચડનારો એક શિખર પર પહોંચે છે ત્યાં આગળ બીજાં શિખરો જુએ છે, જે વધારે ને વધારે ઊંચાં છે, દૂર પણ છે.

સર મેકેન્ઝી એના સંશોધનકાર્યમાં અટવાઈ ગયા હતા એ આ મુશ્કેલીમાં જ. નીચે દર્શાવેલો અહેવાલનો ફકરો રજૂ કરું છું એના પરથી એ જોઈ શકાશે.

"ઘણા રોગો ભયાનક પ્રકૃતિવાળા મનાયા છે. અને એ ભયો સામે લડવાના પ્રયાસો કરવામાં આવે છે. આમ છતાં એ રોગના મૂળ સ્વરૂપનું સ્પષ્ટ દર્શન આપણી પાસે હોતું નથી. એકદમ ફેલાતા જનપદ સંહારક રોગોની બાબતમાં આ લક્ષણ ખાસ હોય છે. જેવા કે ઓરી, ફ્લ્યુ, ડીપ્થેરીયા વગેરે. એને લીધે જુદાજુદા સમયે આ રોગના રોગીઓને અમુક ચિકિત્સા સર્વસામાન્ય ઉપાય તરીકે સૂચવવામાં આવે છે. પણ એમાં રોગીનાં વ્યક્તિગત કારણોને લક્ષમાં લેવામાં આવતાં નથી. પછી તો જોહુકમીનો કાનૂન જ પ્રવર્તે છે. એને પરિણામે સીરમ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

અથવા વેકસીનનો આડેધડ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ફ્લુના વાયરામાં કોઈ સર્વસામાન્ય ચિકિત્સાની માંગ ઊભી થાય છે અને આ માંગને પહોંચી વળવા માટે કહેવાતા ખાસ ઉપચારો અને વેકસીનો વાપરવામાં આવે છે.

જ્યારે પ્રમાણરૂપ ગણાય એવી કોઈ મોટી વ્યક્તિ તરફથી ભયાનક ગણાતા રોગ સામે લડવાની જાહેરાત કરવામાં આવે છે, ત્યારે રોગના સ્વરૂપની કોઈ સ્પષ્ટ સમજ મળી હોતી નથી. જંતુવાદ હોવા છતાંય રોગનું કારણ સમજાતું નથી. જંતુવાદને પણ ચકાસી લેવામાં આવ્યો ત્યારે વિચારશીલ માણસોને સમજાય છે કે જંતુવાદમાં ઊણપ છે. બીજો કોઈ વિકલ્પ શોધાયો નથી, છતાં માણસો વધુ વિચાર કર્યા વિના સીરમ અને વેકસીનનો અમર્યાદ ઉપયોગ કરે છે.

જ્યારે રોગો, લક્ષણો, કારણો અને ચિકિત્સા અંગેની બધી વિચારણા ઉપર જોહુકમીનો કાનૂન પ્રવર્તતો હોય ત્યારે જેનું મન વિચારશીલ છે, જે મન વૈજ્ઞાનિક કહેવાતી યુક્તિ પ્રયુક્તિઓના પ્રભાવથી આવૃત્ત થયું હોતું નથી તેણે ઉઘાડી આંખે જોવું જોઈએ અને ચાલવું જોઈએ.

એમ માનવામાં આવે છે કે વૈદ્યકશાસ્ત્ર વિજ્ઞાનના દઢ પાયા પર ઊભું છે. શરીરરચનાશાસ્ત્ર, શરીરક્રિયાશાસ્ત્ર, જીવવિજ્ઞાન, રસાયણવિજ્ઞાન અને સંબંધ ધરાવતાં અન્ય વિજ્ઞાનો જેની મનુષ્યના જીવન પર અસર પડે છે, એ બધાં પરિપૂર્ણતાની હદે વિકસ્યાં છે એમ મનાય છે. પરંતુ કહેવાતું લક્ષણવિજ્ઞાન, રોગ, રોગપરીક્ષા, રોગનાં કારણોનું વિજ્ઞાન અને રોગોની ચિકિત્સાનું વિજ્ઞાન તો હજી એના જૂના વહેમના પાયા પર જ ઊભાં છે. સાચાં વિજ્ઞાનની સાથે બધા ભયો અને વહેમોની સેળભેળ થઈ જવાના કારણે અસમંજસતા ઊભી થયેલી આપણે જોઈએ છીએ. રોગનું સ્વતંત્ર વસ્તુત્વ માનવામાં આવે છે એને પરિણામે અર્થહીન ચિકિત્સા ઊભી થાય છે. આ જૂની માન્યતાઓની આજુબાજુ પુષ્કળ સાહિત્ય ઊભું થયું છે જે એના રચનારાઓને જ વધુ ગૂંચવે છે.

સત્ય – જે પ્રસિદ્ધ મનુષ્યોએ જોયું છે

માણસનું જ્ઞાન જ્યારે બરાબર હોતું નથી ત્યારે જેમ જ્ઞાન વધારે એમ ગૂંચવાડો વધારે ઊભો થતો હોય છે. (હર્બર્ટ સ્પેન્સર) ચિકિત્સાના શાસ્ત્ર અને વ્યવહારની આ સ્થિતિ અંગે ખુલાસો આપવાનો હોય તો એ જ આપી શકાય કે ગૂંચવાડો પણ વધારે ગૂંચવાયેલો છે.

અલબત્ત આ વ્યવસાય દીર્ઘકાળથી ચાલતો આવેલો છે અને જે કેટલાક વિદ્વત્તાપૂર્ણ વ્યવસાયો છે એમાંનો એક આ વ્યવસાય છે. દિવંગત અને વર્તમાન

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પ્રખ્યાત ચિકિત્સકોની લાંબી હારમાળા એની પાસે છે. એમને પ્રખ્યાતિ કઈ વસ્તુએ આપી છે ? એ જ વસ્તુએ જે વ્યવસાયની અંદર અને બહાર હોય છે તે એમની પોતાની આવડત અને એમનું શિક્ષણ હોય છે. ફ્રાંકલીન ચિકિત્સક ન હતો છતાં એ ડૉક્ટર જેટલો જ મહાન હતો અને બીમાર તેમજ નીરોગી સૌને યોગ્ય સલાહ આપવા માટે પોતાનું મગજ વાપરી શકતો. એને સત્યનું દર્શન થયું છે એમ લાગતું. અને હું કહું કે એમની વિવેકબુદ્ધિ ભલે વિશિષ્ટ ભાત પાડતી ન હોય, પણ આગળ પડતી તો હતી જ. અને એ વિવેકબુદ્ધિ જ પ્રતિભાઓને સામાન્ય બહુજન સમાજથી જુદી પાડે છે અને પાડશે. માનવ જાતની સમસ્ત વણઝારની એ શોભા છે. માનવજાતને એ શોભાવે છે. સામાન્ય સોડોમ અને ગોનોરોમાં ન હોઈ શકે એવું ઉત્તમ ચારિત્ર્ય એમનું હોય છે.

એવા બીજા વિવેકબુદ્ધિ ધરાવતા મહાનુભાવ આઠમી સદીમાં થઈ ગયા. એમણે પણ સ્વતંત્રતાની જાહેરાતમાં સહી કરી હતી. એમનું નામ હતું બેન્જામીન રશ. એ એક ચિકિત્સક હતા. એવા તેજસ્વી હતા કે એમણે સમગ્ર વૈદ્યકીય વિજ્ઞાનને પ્રતિષ્ઠા અપાવી. એમણે વિચારનાં એવાં બીજ વેર્યાં છે જેના પર વ્યવસાયે જો આગળ પ્રયાસ કર્યો હોત તો વૈદ્યકીય વિચારણા વધારે વ્યવસ્થિત બની હોત અને વર્તમાન ગૂંચવણને ઊભી થતી અટકાવી શકાઈ હોત. એમણે નીચે મુજબનાં સોનેરી સૂત્રો કાગળ ઉપર મૂક્યાં છે. "રોગોનાં કારણોની જે સંકલ્પના બંધાઈ છે એણે ઘણું બગાડ્યું છે. તાવ પણ રોગનું એક સ્વરૂપ જ છે. રોગનાં જુદાંજુદાં અધિષ્ઠાનો અને જુદીજુદી અવસ્થાઓ નોંધાતી રહે એટલે રોગોની સંખ્યા વધી ન ગણાય. જેમ આ વિશ્વમાં ગરમી અને પ્રકાશની વિવિધ અસરો પાર વગરની છે પણ એથી કંઈ સૂર્યની સંખ્યા વધેલી ગણાતી નથી."

સમસ્ત ઔષધશાસ્ત્રને રોગોનાં નવાંનવાં વિવિધ નામો પાડવાનો કુછંદ લાગ્યો છે. રોગનાં એકેએક લક્ષણને અલગ અલગ નામથી ઓળખવામાં આવે છે. રોગોનું આ કૃત્રિમ વિભાજન છોડી દઈએ તો વૈદ્યકીય ક્ષેત્રે મોટી ક્રાંતિ સર્જાય. આથી રોગનું જ્ઞાન મેળવવાનો રસ્તો બહુ ટૂંકો થઈ જશે અને એને પરિણામે કોઈ પણ યુવાન બહુ થોડા સમયમાં અને થોડા ખર્ચથી વૈદ્યકીય વ્યવસાય કરવા માટેની લાયકાત મેળવી શકશે. જેમ બાળક ચીનના મૂળાક્ષરોથી વાંચતાં શીખવાને બદલે રોમન મૂળાક્ષરોથી બહુ થોડા વખતમાં શીખી શકે છે તેમ વૈદ્યકશાસ્ત્ર પણ ટૂંક વખતમાં અને થોડા શ્રમથી શીખી લઈ શકશે.

રોગોનું વૈવિધ્ય વધારવાની રીત વૈદ્યકીય વિજ્ઞાને પડતી મૂકવાની ઘણી જરૂર છે. જેવી રીતે ધર્મનાં ક્ષેત્રે અનેક ઈશ્વરોની વાત ઘૃણાસ્પદ છે તેવી જ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

રીતે વૈદ્યકીય ક્ષેત્રે રોગોની સંખ્યા વધારવાની વાત પણ ઘૃણાસ્પદ છે. જે ચિકિત્સક શરીરના એક જ વિભાગનાં જુદાંજુદાં અંગોમાં થતી પીડાનું કારણ એક જ હોય છતાં એને અલગ-અલગ રોગનું નામ આપવામાં આવે તો ભારતના અથવા આફ્રિકાના આદિવાસીઓ જેઓ જળ, ઝાકળ, બરફ, હિમ, કરા એ દરેકમાં અલગ-અલગ શક્તિ માનીને એને પૂજે છે એના જેવું છે. શરીરનાં જુદાં જુદાં અંગમાં થયેલી પીડાઓ ગમે તેટલી ઉગ્ર કે મંદ હોય પણ એ બધી પીડાઓ જેમ જળ, ઝાકળ, બરફ, હિમ, કરા એ બધાં ગરમી ઓછી ઓછી થતી જતાં પાણીમાં થતાં જતાં પરિવર્તનોનાં જ રૂપ છે, એમ એક જ કારણનાં વિવિધ પરિણામો રૂપ એ રોગો છે. એમ સમજવું જોઈએ. આદિવાસીઓના અનેકેશ્વરવાદની જેવો જ વૈદ્યકીય વિજ્ઞાનનો આ બહુરોગવાદ પણ તુચ્છકારને પાત્ર છે. એમ લાગે છે કે મનુષ્યજાતિના મૃત્યુના કારણોમાં રોગોનાં વિવિધ નામો અને એને માટે અલગ-અલગ દવાઓ રૂપી શસ્ત્રોને વાપરવાનું બંધ થશે એ પહેલાં મૃત્યુના સાધન તરીકે તલવારનો ઉપયોગ કરવાનું કાયમ માટે વહેલું બંધ થયું એવું હશે. રોગમાત્રનું મૂળ એક જ છે. આ સૂત્રનો ઉપયોગ વ્યાપકપણે કરવા જેવો છે. અને એના પ્રત્યે પૂરતું ધ્યાન આપવામાં આવે તો વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં સદીઓથી આપણે ભૂલો વધારતા જ જઈએ છીએ એમાંથી વહેલી મુક્તિ મેળવી શકીશું. હું જે કહેવા માગું છું તે એ છે કે આપણે રોગનાં અસંખ્ય નામો પાડીએ છીએ. આપણા વૈદ્યકશાસ્ત્રનો આ સૌથી વધારે નુકસાનકારક નકામો ધક્કો આપનારી બાબત છે. જે ચિકિત્સક વૈદ્યકીય સિદ્ધાંતોના જ્ઞાન વડે એક રોગ મટાડી શકે તે મનુષ્ય શરીરના બીજા રોગો પણ એ જ ઉપાયો દ્વારા મટાડી શકે. કારણ કે બધા રોગોનું કારણ એક જ છે.

જે ચિકિત્સક રોગોની ચિકિત્સા કરવા માટે ઔષધોની જાતિઓ અને પેટાજાતિઓ અને એમાં આવતી વનસ્પતિઓને ખ્યાલમાં રાખીને ઉપાય સૂચવતા હોય એના જ્ઞાનમાં અને જે ચિકિત્સક એવા સમ્યક્ સિદ્ધાંતો જ સૂચવે છે એ બંનેના જ્ઞાન વચ્ચેનો તફાવત શું છે એ જોઈએ તો આપણે કહી શકીએ કે જે જ્ઞાન આપણે કૂવાના તળિયે બેસીને જે આઠદસ ફીટ આકાશ દેખાય, અને જે સાવ પહાડના શિખર ઉપર ચડીને જે વિશાળ આકાશ દેખાય, એના જેવો એ તફાવત છે.

કુદરતના સૃષ્ટાએ પીવા માટે પાણી બનાવ્યું નથી પણ રેટેફીઆ આસવ બનાવ્યો છે એ વાત માની લઈને હું પાણીને બદલે આસવ પીઉં છું. એના જ જેવી સ્થિતિ શહેરના આરોગ્ય અને જીવનને લગતાં જ્ઞાનની થઈ છે અને પરિણામે

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

માણસજાતની વ્યવસ્થામાં સ્થાપિત હિત ધરાવતો એક નાનો પણ વગદાર વર્ગ ઊભો થઈ ગયો છે અને એના હાથમાં એ બધું અટવાઈ ગયું છે.

માણસજાત જે વૈદ્યકશાસ્ત્રની છાયામાં આરામથી સૂતી છે એ આ બધી હકીકતોનાં ટૂંકાં અવલોકનથી પણ જાગી ઊઠે, અને બુદ્ધિ વાપરીને જંતુઓથી ફાટી નીકળતા રોગચાળાનો ઉપાય ચિકિત્સકોના હાથમાંથી આંચકી લે અને લોકોના પોતાના હાથમાં મૂકે એ માટેનો સમય હવે આવી પહોંચ્યો છે. લોકો હવે સંગઠિત બનીને એવી જાહેરાત કરે એમ હું ઇચ્છું છું.

શબચ્છેદો પણ મેડીકલ કૉલેજોમાં રોજ રોજ થતા રહે છે એ પણ રોગનું ખરું અધિષ્ઠાન ક્યાં છે એના અજ્ઞાનનું આપણને ભાન કરાવે છે. જે ઔષધોપચાર આપણે સૂચવીએ છીએ એ અંગે આપણે ભોંઠા પડવું પડે એવું કરે છે.

ખોટી હકીકતો – મારે આ શબ્દો વાપરવા પડે છે અને એના પર રચાયેલા મોટા સિદ્ધાંતો પર વિશ્વાસ મૂકીને આપણે કેટલું નુકસાન કર્યું છે ? રોગોની વૃદ્ધિમાં આપણે કેટલી બધી મદદ કરી છે ? એથીય ખરાબ આપણે એ કર્યું છે કે આપણે મૃત્યુપ્રમાણ વધારી દીધું છે. આપણા વ્યવસાયની આ નિર્બળતાને આ રીતે જાહેરમાં ઉઘાડી પાડવા માટે ક્ષમા માગવા હું નહીં બેસું. હું સત્યની શોધમાં છું અને એમાં જે મારો માર્ગદર્શક છે એના પર જ્યાં સુધી મારી નજર સ્થિર રહેશે ત્યાં સુધી એ મારો માર્ગદર્શક હોઈ હું ક્યાં જઈ રહ્યો છું એની મને ચિંતા નથી.

ઓલીવર ડબલ્યુ. હોમ્સ (એમ.ડી.) એવા માણસ હતા જેમણે વૈદ્યકીય વ્યવસાયને આદર અને પ્રતિષ્ઠા અપાવ્યાં હતાં. એ વિદ્વાન હતા અને જીવનના આરંભથી અંત સુધી તેઓ એમના વ્યવસાય કરતાંય વધુ મહાન હતા. એમણે એક વખત કહેલું "હું દૃઢપણે માનું છું કે સમગ્ર ઔષધશાસ્ત્રને સમુદ્રના તળિયે ડુબાડી દેવામાં આવે તો એ પ્રસંગ માણસ માટે ઉત્તમ હશે. જોકે એ પ્રસંગ માછલીઓ માટે ખરાબમાં ખરાબ હશે." 'બ્રેકફાસ્ટ ટેબલ સીરીઝ', 'નાસ્તા માટેની ગ્રંથમાળા' ભવિષ્યનાં લોકોમાં વધારે વંચાતી ચોપડી હશે. ગામડિયા ડૉક્ટરો કે સૂયાણીઓ જેમના ગંદા હાથથી પ્રસૂતા સ્ત્રીઓને સૂવા રોગ થતો હતો એમાંથી સ્ત્રીઓને મુક્ત કરવા આ ડૉક્ટરે કેટલો પ્રયાસ કર્યો છે એની એમને જાણ નહીં હોય.'

ઓસ્લરનું પુસ્તક 'એકવીપીટસ' બુદ્ધિશાળી માણસોના મગજમાં કાયમ રહેશે. અત્યારે એમણે જ લખેલું પુસ્તક 'બુક ઑફ મેડિસીન' કેટલાક જૂના પુસ્તકોનો સંગ્રહ કરનારી દુકાને જ મળવાનું. આવા ઓસ્લર જેવા

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

માણસો પણ સામાન્ય કક્ષાના વૈદ્યકશાસ્ત્રનો નકામો બોજો માથે લઈને ફરશે, જેથી કેટલાક વૈદ્યકીય ભ્રમો અને મોટી વૈદ્યકીય વ્યક્તિઓ અને એમનો સાક્ષરી પ્રભાવ બધાં ઝાંખાં પડીને એની મેળે ભુલાઈ જશે. આ બધા સમય દરમિયાન ઉત્તમ માણસોએ રોગનાં સાચાં કારણ વિષેના સત્યની ઝાંખી કરી જ છે અને વૈદ્યકીય શાસ્ત્રની ઘેલછાઓ અને પોલાપણાંની સામે પોતાનું મહત્ત્વ જાળવી રાખ્યું છે.

મેડિસીન ઉપરના પોતાના નિબંધ "સિવિલીઝેશન ઇન યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સ મેડિસીન"માં કોઈ અનામીએ વૈદ્યકીય ટોળાંશાહીનું અસરકારક ચિત્ર રજૂ કર્યું છે. એ લખે છે કે "વૈદ્યકશાસ્ત્રની અવૈજ્ઞાનિકતાનું એક મોટું કારણ એ હતું કે ચિકિત્સકો અત્યંત વિશ્વાસુ હતા, અને સ્વતંત્રપણે વિચાર કરવાને અશક્ત હતા." આ રજૂઆતનું સમર્થન કરતો એક અહેવાલ નેશનલ રીસર્ચ કાઉન્સિલે પ્રસિદ્ધ કર્યો છે. તેમાં ચિકિત્સકોની બુદ્ધિમતાની મોજણી કરવામાં આવી છે. આ મોજણી ઓછાવત્તા અંશે વિશ્વાસપાત્ર કહી શકાય એવી માનસશાસ્ત્રીય કસોટીઓ દ્વારા કરવામાં આવેલી. એમાં જણાવ્યું છે કે બધા વ્યવસાયોમાં બુદ્ધિમત્તાનો નીચામાં નીચો આંક ચિકિત્સકોનો આવે છે. એમાંથી એમણે પશુચિકિત્સકોને અને દંતચિકિત્સકોને બાદ રાખ્યા હતા. જે મોજણી સંખ્યાપ્રધાન હોય છે તેમાં હંમેશાં દસ ટકા અથવા એથી વધારે પ્રાયોગિક ભૂલો હોય જ છે. એની એમને ખબર નથી. જે બે વધુ નમ્ર વ્યવસાયો બાદ રાખ્યા એમની બુદ્ધિમતા સમાન કક્ષાની હતી કે વધારે હતી એ નિશ્ચિત થઈ શક્યું નથી. પરંતુ એ નોંધપાત્ર છે કે બુદ્ધિમત્તામાં સૌથી મોખરે ઇજનેરો આવે છે. તેઓ ડૉક્ટરો કરતાં બુદ્ધિમત્તામાં ૬૦% ઊંચા જણાયા છે.

આટલી મોટી અસમાનતા ! મનોવિજ્ઞાન, જેના આધારે આ મોજણી થઈ એ વધારે રસદાયક બને છે. ડૉક્ટરોની બુદ્ધિમત્તામાં આટલી ઓછપનું કારણ એ તો નહીં હોય કે સખત બૌદ્ધિક શિસ્તની આવશ્યકતા એ વ્યવસાયમાં ઓછી હોય છે ? કેટલાક સંજોગો એને બૌદ્ધિક પ્રતારણા કરવા પ્રેરે છે. આપણા સદ્ભાગ્યે ઘણાંખરાં દરદો એની મેળે મટી જતાં હોય છે. એ રોગોની અવધી જ મર્યાદિત હોય છે. પરંતુ ચિકિત્સક માટે એ સ્વાભાવિક છે કે કુદરતની અનુકૂળતાનો યશ પોતે ઉઠાવે અને કહી દે કે જોન સ્મીથને મેં સાજો કર્યો. જ્યારે વાસ્તવમાં તો એ કરામત કુદરતની હતી. એથી ઊલટું જો સ્મીથ મરી ગયો હોત તો ભલો ડૉક્ટર કરુણા વ્યક્ત કરીને કહેત કે "મેં મારી બધી બુદ્ધિશક્તિ વાપરીને પુષ્કળ પ્રયાસ કર્યો પણ ઈશ્વરની (અથવા કુદરતની) ઇચ્છા

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જ એવી હતી કે સ્મીથે જવું જ પડે. ઇજનેર પાસે તો આવી કોઈ રજૂઆતને અવકાશ જ હોતો નથી. એ પુલ બાંધે કે મકાન બાંધે અને ગણતરી અથવા બાંધકામમાં કોઈ ક્ષતિ રહી જાય તો એ પુલ કે મકાનનો નાશ થવાનો જ છે. આવી કોઈ આપત્તિ આવી પડે તો ઇજનેર તરત ગેરલાયક ઠરે અને વ્યવસાયમાંથી ફેંકાઈ જાય. એટલે એણે બૌદ્ધિક પરિશ્રમ અને શિસ્ત ઉચ્ચતમ કક્ષાએ જાળવવાં જ પડે. ડૉક્ટરના ક્ષેત્રમાં આવી શિસ્ત તદ્દન અજાણી છે. મોજણીકાર એમ માનતો લાગે છે કે વૈદ્યકીય વિજ્ઞાન વધારે પડતું વિશ્વાસુ છે અને સ્વતંત્રપણે વિચાર ઓછો કરે છે. મોજણીકારની એવી માન્યતા બંધાઈ ગયેલી લાગે છે કે ચિકિત્સકો સ્વતંત્રપણે વિચાર કરી જ શકતા નથી. કારણ કે જો તેઓ વિચારી શકતા હોત તો વર્તમાન ઘાંચમાંથી તેઓ ક્યારનાય નીકળી ગયા હોત.

ચિકિત્સકોને ઉપરના આક્ષેપમાંથી બચાવે એવી બાબત એક જ છે કે રોગનાં કારણ અને ચિકિત્સા વિષેની એમની પરીક્ષા લેવામાં આવતી નથી. જો સરાસરી ડૉક્ટરો માન્ય મનોવૈજ્ઞાનિક કસોટીમાં ઊતરતા જણાયા હોત તો તો વૈદ્યકીય વિદ્યાર્થીઓના મોટા સમૂહને વૈદ્યકીય વિદ્યાલયોમાંથી હાંકી કાઢવામાં આવ્યા હોત. પણ ઉચ્ચ શિક્ષણ માટે એ સારું ન કહેવાત. મનોવૈજ્ઞાનિક કસોટીઓ શૈક્ષણિક ધોરણોમાં પણ લાગુ પાડવી જોઈતી હતી. પરંતુ વૈદ્યકીય વિજ્ઞાનને બુદ્ધિ સાથે જોડવાનું પડતું મૂકવામાં આવ્યું. એ ભૂલ રહી ગઈ. રોગનું કારણ જેમ કુદરતે આપેલી શક્તિ છે એમ બુદ્ધિ પણ કુદરતે આપેલી શક્તિ છે. અનુકૂળ સંજોગો જોઈને એનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. પરંતુ એ ઉપયોગ માનવજાતને બાદ રાખીને કરી ન શકાય. ગ્લેડ્સ્ટન યુવાન હતા ત્યારે એના અધ્યાપકે મનોવૈજ્ઞાનિક કસોટીઓ કરીને અભ્યાસ માટે એને નકામો ઠરાવી દીધેલો પરંતુ એ આજે ૮૬ વર્ષની વયે પણ કલમ ચલાવે છે અને 'વર્જીલ'નો અનુવાદ કરે છે એ બતાવે છે કે આ કસોટીઓ સંપૂર્ણ નથી.

મનોવૈજ્ઞાનિક કસોટીઓ

મનોવૈજ્ઞાનિક કસોટીઓ ઉપર આધારિત નિર્ણયોને પણ લોકોએ બહુ ગંભીરતાથી લેવા ન જોઈએ. ખાસ કરીને જ્યાં એના પાયારૂપ વૈજ્ઞાનિક ધારણાઓ અને કસોટી કરનારા માણસો પૂર્ણ ન હોય ત્યાં નિર્ણયો એના પર છોડી ન શકાય.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

'અનામી' લેખક જે હોય તે એ સારું લખે છે. એની લેખનશૈલી એની મૂર્તિભંજક પ્રતિષ્ઠાને બરાબર સાચી પાડે છે, પરંતુ પોતાની પ્રતિષ્ઠા સલામત રાખવા માટે એણે ચિકિત્સકોની જે સમૂહગત ટીકા કરી, એ રીતે તેઓ નિશાન બરાબર પાડી શક્યા પણ મારી દૃષ્ટિએ 'અનામી' ઉચ્ચ ધંધાદારી માણસ તરીકે અવશ્ય ટીકાપાત્ર બને છે.

એ જ્યારે કહે છે કે આપણને જે ભયંકર રોગો પીડા કરે છે અને એ રોગોમાંના થોડાક રોગો ઉપચારોથી મટાડી શકાય છે ત્યારે એની વૈદ્યકીય સમજણનું માપ નીકળી આવે છે. 'અનામી' જેવી વાત તો વૈદ્યકીય ક્ષેત્રનાં માણસોએ ૨૦૦ વરસ પહેલાં પણ કરી હતી. એ બતાવે છે કે 'અનામી' પણ ગપ્પાં મારવામાં ઓછા ઊતરતા નથી.

'ભયંકર રોગો આપણને પીડે છે' એમ કહેવાયું છે. રોગો જો આપણને પીડતા હોય તો તે રોગો આપણે પોતે જ ઊભા કરેલા છે. અને જો આપણે આરોગ્ય અને સુખ પાછું મેળવવું હોય તો પહેલાં તો રોગો ઊભા કરતાં આપણે અટકવું જોઈએ. ત્યારે જ આપણે આપણું ઘર આપણા અંતરના ઊંડાણમાંથી સાફ કરવાનું શરૂ કરીએ છીએ. 'અનામી' જો આ સમજતા હોત તો એકસો ટકા ખોટો ભ્રમ જેમાં હોય એવું નિવેદન કર્યું ન હોત. એ કહે છે 'થોડાક સાજા થયા' હું ધારું છું કે એથી તેઓ એમ કહેવા માગે છે કે છૂટી છવાઈ વ્યક્તિઓ રોગમુક્ત થઈ હોય એવી શક્યતા એમણે બતાવી. પરંતુ એ જૂઠાણું છે. કારણ કે પીડા અથવા વ્યાધિ મટાડી શકાય નહીં. કુદરત પાસે, આપણા Subconscious અંતરાત્મા પાસે જ રોગ મટાડવાની કુલ સત્તા છે. રોગ નિવારણ એ કુદરતનો જ વિશેષાધિકાર છે. અને એ ઇચ્છે તો પણ કોઈ ડૉક્ટરને એના પ્રતિનિધિ બનાવીને એ અધિકાર આપી શકે નહીં. વૈદ્યકશાસ્ત્રની વિદ્યાપીઠોને પણ નહીં.

ભવિષ્યની સત્તાઓ માટે કેવો ભવ્ય વારસો ! જો રોગીનો રોગ મટાડવાનો ઇજારો બજારુ વૈદ્યકીય વ્યવસાયના હાથમાં પડ્યો હોત તો માનવજાતની દશા કેવી થઈ હોત ! એમ છતાં બધા પ્રકારના રોગોના નિવારણનો આભાસ ઊભો કર્યો છે એ સાચી વાત છે પણ જ્યારે માણસ જાતને સંપૂર્ણ સત્યનો સાક્ષાત્કાર થશે અને એને ભાન થશે કે ભૂતકાળમાં પણ રોગ મટાડવાનો ઇજારો ડૉક્ટરો પાસે જ હતો એવો દંભી પ્રચાર જ ઊભો થયો હતો અને એ પણ માણસે નાણાં આપીને ખરીદ્યો હતો ત્યારે એસ્ક્યુલેપીઅસનો બધો ઠઠારો ઉઘાડો પડી જશે અને એના ખેલ કરવાના બધાં સાધનો – લાકડી – સાપ બધુંય જતું રહેશે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

'અનામી'ને ઉપરોક્ત નિવેદન કરતાંય તાપ લાગ્યો છે. 'થોડાક માણસોને સાજા કર્યા હશે' એ નિવેદન વધારે કડક છે. એને હળવું કરવા માટે એણે શબ્દો ઉમેર્યા છે કે 'અથવા રાહત આપી હશે' એને વૈદ્યકીય દષ્ટિએ એમ કહેવાય કે 'પીડા ઓછી થઈ. રાહત આપી.' વાસ્તવમાં કહેવાતા ઉપચારો અને રોગ નિવારકોની બાબતમાં આ વાત સંપૂર્ણ સાચી છે અને જ્યારે એમને સત્ય જાણવા મળશે કે રોગ મટાડવો અથવા રોગમાં શાંતિ આપવી અને સાજા થવું એ સંપૂર્ણપણે આપણા અંતરાત્મા – Sabconsciousના હાથમાં છે અને એ નરી અંગત – વ્યક્તિગત બાબત છે. ત્યારે ઉપચારો, દવાઓ, સીરમ, વેક્સીન, શસ્ત્રક્રિયા, શક્તિની દવા વગેરે વડે રોગ મટાડવા અથવા રોગમાં રાહત આપવાના પ્રયાસો માત્ર ઉપરછલ્લા, ઘોંચપરોણો કરનારા અને ચાલતાં યંત્રમાં કોઈ વાંદરો પથરો મૂકી દે એવા ડહાપણ જેવું છે એમ એમને જણાશે.

'અનામી'ની સમીક્ષામાંથી આપણે અનુભવ દ્વારા જાણ્યું કે તેઓ કોના માટે ઊભા છે ? ભયંકર રોગો જે આપણને પીડે છે એની ચિકિત્સા અંગે એમણે જે કહ્યું છે તે જોઈએ. એ કહે છે કે "અને રોગોની એટલી જ થોડી સંખ્યા શસ્ત્રક્રિયાની દરમિયાનગીરીથી સુધરી હતી અને એની પીડા દૂર થઈ હતી. પરંતુ પ્રમાણ જોતાં બહુ થોડા રોગોમાં શસ્ત્રક્રિયા ઉપકારક નીવડી હોવા છતાં સર્જનોની સંખ્યા દેશમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં વધી છે. પાશ્ચરની મૂળભૂત શોધ અને લીસ્ટરે વ્યવહારમાં એનો જે ઝળકતો ઉપયોગ કર્યો એને અમેરિકામાં તરત અપનાવી લેવામાં આવ્યા. બુલ, હોલ્સ્ટેડ, મર્કી, મેયો ભાઈઓ, કુશીંગ અને ફીન્ને કોઈ પણ દેશનાં ઉત્તમ સર્જનો સાથે ગણાવી શકાય એવાં નામો છે. હકીકતમાં આપણે આખી દુનિયાથી આગળ છીએ. આપણે અમેરિકનો એમ કહેવાને ટેવાયેલા છીએ. જેમ આપણે મોટર, બેબીકાર કહેવાતી નાની મોટરો, ઉત્તમ ફર્નિચર બનાવવામાં મોખરે છીએ તેમ સર્જનો અને સર્જીકલ સાધનોના નિર્માણમાં પણ મોખરે છીએ.

થોડાંક દરદો મટાડી શકાય અથવા એમાં રાહત આપી શકાય એમ કહેવાયું પણ હું કહું છું કે રોગ ક્યારેય મટાડાતા નથી અને દરદમાં રાહત આપવી એ તો દરદનું નિર્માણ કરવાનો જ એક પ્રકાર છે. નાજુક બાંધાવાળી એક બાઈ મારી દરદી થઈને આવી. ૨૨ વર્ષથી એને માથાનો દુખાવો (Migrane) હતો અને જુદા જુદા ૨૨ ડૉક્ટરોએ એને રાહત આપનારી દવાઓ વડે સારવાર આપી હતી. ડૉક્ટરો બહુ જાણીતા હતા. એક તો જ્ઞાનતંતુઓના રોગોનો વિશેષજ્ઞ હતો. દેશભરમાં એની પ્રતિષ્ઠા હતી. ડૉક્ટરોમાંના ઘણાખરાએ તો એ કહેલું કે આ રોગનો કોઈ ઉપાય નથી. જ્યારે એનામાં આર્તવકાળનું પરિવર્તન આવશે ત્યારે

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

દુખાવો એની મેળે મટી જશે. આ અનુમાન ખોટું હતું. કારણ કે આર્તવ બંધ થયા પછીનાં બે વર્ષોમાં તો દુખાવો ઊલટો વધ્યો. એનો દુખાવો અમુક સમય સુધી નહીં મટે એવો મનોવૈજ્ઞાનિક ખ્યાલ આપીને રોગને આટલાં વર્ષો લંબાવવામાં કેટલી મદદ કરી એ કોણ કહી શકે ? અને આ સૂચન કોઈ એક ડૉક્ટરે નહીં, ૧૫-૨૦ સારા ડૉક્ટરોએ કર્યું હતું. ઔષધ દ્વારા દુખાવો કામચલાઉ શાંત કરવામાં આવતો પણ એ રીત હંમેશાં નબળાઈ લાવનારી અને શરીરમાં ઝેરનો સંચય વધારનારી છે. આ બાઈને ત્વચા નીચે અફીણનાં ઇંજેક્શન આપવામાં આવતાં. સાવ અજડ ઉપચાર હતો. આવી ખોટી ચિકિત્સા પર કાયદાથી પ્રતિબંધ હોવો જોઈએ. પરંતુ મોટા ભાગના ચિકિત્સકો આવા પ્રતિબંધો દ્વારા પોતાના હાથ બાંધી દેવા તૈયાર હોતા નથી.

મારું ચિકિત્સાસૂત્ર આ પ્રમાણે હતું. ''આ ઘરમાં ધૂમ્રપાન સદંતર બંધ થવું જોઈએ. (બાઈનો પતિ ધૂમ્રપાનનો મોટો બંધાણી હતો) પથારીમાં જ પડ્યા રહીને આરામ કરવો, લંઘન કરવું, ટબબાથ લેવો અને સૂતા પહેલાં દરરોજ રાત્રે માથાનો દુખાવો બંધ ન થાય ત્યાં સુધી લેવો. રોગનો હુમલો દર અઠવાડિયે મંગળવારે આવે અને છેક શુક્રવારે એને સાવ ઢીલી ઢફ કરીને છોડે. દુખાવામાં સંપૂર્ણ રાહત મળે ત્યાં સુધી એને ગરમ પાણીથી સ્નાન કરાવવામાં આવતું. એમાં ભલે એક કલાક લાગે. બાઈ મારી પાસે ઉપચાર માટે આવી ત્યાર પછી એક જ વખત હુમલો આવ્યો હતો. અને એમાં પણ ફક્ત પોણો કલાક ગરમ પાણીનું સ્નાન આપવું પડ્યું હતું. એના પતિએ જોયું કે છેલ્લાં ૨૨ વર્ષમાં પહેલી જ વખત વગર દવાએ રાહત મળી હતી. એની ખુશાલીની અભિવ્યક્તિ વખતે મેં ટકોર કરેલી કે 'આટલાં વર્ષો સુધી આ બાઈને વગર કારણે પીડા સહન કરવી પડી એ માટે જવાબદાર ડૉક્ટરની દવા અને તમારું ધૂમ્રપાન હતું.

કોઈ પણ વેદનામાં પીડાશામક દવા આપવાથી મનુષ્યશરીરમાંથી કચરો નીકળવાની પ્રક્રિયા રોકાઈ જાય છે. અંદરની સફાઈક્રિયા અટકી જાય છે. માથાના દુખાવાના આ રોગમાં જ્યારે જ્યારે મળોને બહાર ધકેલી કાઢતો પ્રકોપ શરીરમાં ઊભો થતો ત્યારે ત્યારે ડૉક્ટર મળો બહાર નીકળવાના દરવાજા ધડ દઈને બંધ કરી દેતા અને અફીણ આપીને મળોને બહાર આવતા રોકી દેતા. મારી ચિકિત્સાએ એ ક્રમ પલટાવી નાખ્યો. બધા દરવાજા ખોલી નાખ્યા. પરિણામ એ આવ્યું કે છેલ્લો માથાનો દુખાવો જેને ગરમ પાણીના સ્નાન વડે જ મટાડવામાં આવ્યો ત્યાર પછી એ દુખાવાનો એક પણ હુમલો ફરી આવ્યો નહીં. અલબત્ત મેં એની ખાવાની અને બીજી ટેવોમાં પણ ફેરફાર કરાવ્યો. જે લોકોને ખોટી ટેવો હોતી નથી તેઓ ક્યારેય બીમાર પડતા નથી.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

એ જ દિવસોમાં બીજી એક બાઈને સોળ વરસથી માથાનો દુખાવો દર અઠવાડિયે સખત થતો હતો. તેને પણ આવી જ સલાહ અને સારવાર આપી હતી. આ બાઈને પણ ડૉક્ટરોએ સલાહ આપી હતી કે તારે રોગ મટાડવા પાછળ ન પડવું. આર્તવકાળ બંધ થશે ત્યારે રોગ એની મેળે જશે. આ બાઈને પણ રાહત આપનારી દવાઓ છોડ્યા પછી અને રોજિંદી ટેવોમાં કેટલોક ફેરફાર કર્યા પછી એક જ હુમલો આવ્યો હતો.

'અનામી' એ કહ્યું છે કે થોડાક રોગો જ મટે છે. એમાં રાહત મળે છે. એના અનુસંધાનમાં આ બે દૃષ્ટાંતો રજૂ કર્યાં છે. આ બે દરદીઓને પીડાશામક દવાઓ દ્વારા જે રાહત અપાતી હતી એ રાહત કહેવાતી હોય તો એ પ્રક્રિયાને કોઈ બીજું જ નામ આપવું જોઈએ.

ભયંકર પીડાવાળી બે બાઈઓની વાત અહીં કહી અને બંનેની પીડાને સમજ વગરની અને ગુનાહિત કહી શકાય એવી ઔષધીય ચિકિત્સા દ્વારા ભયંકર રૂપમાં ચાલુ રાખવામાં આવેલી અને એ પણ પ્રથમ કક્ષાની મેડીકલ કૉલેજની ડિગ્રી ધરાવતા ચિકિત્સકો દ્વારા.

દોષ પ્રકોપ (Crisis)

આમવિષના તત્ત્વજ્ઞાન પ્રમાણે રોગ કહેવાતી કોઈ પણ સ્થિતિ આમવિષના પ્રકોપથી ઊભી થયેલી હતી. એનો અર્થ એ કે લોહીમાં આમવિષ સંચિત થયું હતું. અને જ્યારે એ સંચય શરીર સહી શકે એ મર્યાદાથી આગળની હદે ગયું ત્યારે એનો પ્રકોપ થયો. એથી કહેવાતું દરદ ઊભું થયું. પછી એને શરદી કહો, ફ્લુ કહો, ન્યુમોનિયા કહો, માથાનો દુખાવો કહો અથવા મુદતિયો તાવ કહો, એ વિકૃત થયેલી શુદ્ધિ પ્રક્રિયા છે. શરીરને આમવિષથી મુક્ત કરવા માટે કુદરત પ્રયાસ કરે છે. શુદ્ધિ માટેના આ કુદરતી પ્રયાસને કોઈ ચિકિત્સક અવરોધે, એ શરીરમાંથી આમવિષને બહાર કાઢી નાખવાના – સ્વશુદ્ધિ માટેના કુદરતના પ્રયાસમાં બાધા નાખે છે.

ઔષધો, ખોરાક, ભય અને પોતાનું કામકાજ ચાલુ રાખવાનો આગ્રહ એ બધાંથી શુદ્ધિપ્રક્રિયા અવરોધાય છે. સાદી શરદીને એ જીર્ણ ચિરકારી સ્થિતિમાં મૂકી દે છે. ન્યુમોનીયા મારક બની જાય છે. કફ વગેરે દોષો જે શરીરની બહાર નીકળી રહ્યા હોય છે એને દવાઓ વડે અવરોધવાથી આવાં પરિણામો આવે છે. માથાના દુખાવાનું શું થાય છે એ તો આપણે જોયું. મુદતિયા તાવને દબાવી દેવાથી પસ (પરુ) કરનારી સ્થિતિ કાયમી બની જાય છે. અને દરદી મરી ન જાય તો લાંબા વખત સુધી રોગી તો રહે જ છે. ઉપરનાં દૃષ્ટાંતો બતાવે છે

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

કે 'અનામી'ના કહેવા પ્રમાણે રોગી રોગમુક્ત થતા હશે અથવા એમને રાહત મળતી હશે પણ એ કેવી રીતે બને છે ! એ ઉપરથી ચિકિત્સક જાણતો થશે કે કહેવાતો દરેક રોગ આમવિષનો પ્રકોપ જ બતાવે છે. કુદરત દ્વારા થતી એ ઘર-સફાઈ જ છે. અને ઝેર વેચનારા ફેરિયાઓ (ડૉક્ટરો) શરીરમાં ડોકિયાં કરતા કાલ્પનિક રોગનો નાશ કરવા માટે મહેનત કરતા હોય છે. રોગનાં લક્ષણો બહુ સંકુલ હોય છે. આ રોગને મટાડવા અથવા એમાં રાહત આપવાના પ્રયાસો રોગને વધારે છે અથવા વધારે ઊંડો લઈ જાય છે. ઔષધની ડખલ આડી ન આવે તો કુદરત એને મટાડવામાં પ્રશંસાભરી સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે.

જે ડૉક્ટર એમ જાણે છે કે પોતે કંઈ મટાડી શકતો નથી એ કુદરતને જ શરીરમાં સંચિત થયેલાં વિષોને રોગનાં લક્ષણો દ્વારા બહાર ધકેલતી જોયા કરે છે. પોતે ધીરજ રાખીને કુદરતને કામ કરતી જોયા કરે છે અને પોતે વચ્ચે ન આવ્યો એનો ડૉક્ટર ખરેખર આનંદ અનુભવતો હોય છે. દરદી મોટે ભાગે સુખરૂપ હશે અને તમે પૂછશો તો કહેશે કે 'મને ઘણું જ સારું લાગે છે, મને આરામ છે.' જો દવા અને ખોરાક આપવાનું ચાલુ જ રહે છે ત્યારે દરદી ક્યારેય એવો જવાબ નહીં આપે. હા, જ્યારે ધંધાદારી ડૉક્ટરની કુદરતના કાર્યની આડે દરમિયાનગીરી આવતી નહીં હોય ત્યારે કુદરતનું સફાઈ કામ બરાબર થયું હશે. દરદીઓ જ સચ્ચાઈપૂર્વક કહેશે કે બીમારી સુખરૂપ આવી ગઈ. કુદરત આપણી દુશ્મન નથી પરંતુ જ્યાં ડૉક્ટરો કુદરતના કાર્યમાં દરમ્યાનગીરી કરે છે ત્યાં રોગો લાંબા વખતથી પીડતા જીર્ણ, હઠીલા વ્યાધિઓનું રૂપ લે છે. મારક રોગનું રૂપ પણ લે છે. શુભ આશયથી પણ કુદરત સામે લડાયક પ્રયાસો ચાલુ રાખતા ડૉક્ટરો, જેઓ કલ્પિત દુશ્મનો – રોગો સામે અવિરત ઝૂઝ્યા કરે છે અને એને લીધે લોકોમાં પણ રોગની સામે તો અંત સુધી લડ્યા જ કરવું જોઈએ એ વિચાર એટલો ઊંડો ઊતરી ગયો છે કે તેઓ જૂનવાણી ચિકિત્સાથી સંતોષ ન પામતાં કંઈક નવું પણ કરવું જ જોઈએ, એને માટે ભલે જિંદગીની કિંમત આપી દેવી પડે, એવા એકાદ બે નહીં, હજારો માણસો આમ જ કરતા રહે છે. વૈદ્યકીય વહેમોના બલિદાન બનવાની સ્વૈચ્છિક તૈયારી જ વૈદ્યકીય વિજ્ઞાનમાં મૌલિક સુધારો થવા દેતી નથી. લોકોને ખરી જરૂર દવાની નહીં રોગ વિશેના સાચાં શિક્ષણની છે. વેક્સીનેશન અને રોગપ્રતિબંધક રસીની જરૂરત નથી. લોકોએ રોગો વિશેનું સાચું શિક્ષણ મેળવવું જ જોઈએ અને લોકો તે મેળવશે જ.

તો પછી ડૉક્ટરોએ કંઈ કરવાનું રહેતું જ નથી ? અલબત્ત, એણે ઘણું કરવાનું છે. ડૉક્ટરે દરદીના કમરામાં હસતા મુખે અને આનંદભર્યા શબ્દો સાથે

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

કોઈ પણ જંતુનાશક ગંધ વગરના સ્વચ્છ, સુઘડ પહેરવેશ સાથે પ્રવેશવું જોઈએ. ગઈ રાત્રે એ કેટલા દરદી પાસે મોડે સુધી રોકાયા, દસ વરસમાં કેટલા હજાર દરદીઓ એની પાસે આવી ગયા એની વાતો કરવાની ન હોય. ધંધાદારી પ્રચાર દરદીના બિછાના આગળ થવો ન જોઈએ. જો ડૉક્ટર પોતાનું વૈદ્યકીય રાજકારણ અને એનાં જૂઠાણાં જ ત્યાં ઠાલવે તો દરદીનો એના પ્રત્યેનો વિશ્વાસ ઘટી જાય છે.

દરદીને એણે દરરોજ એનીમા આપવાનું કહેવું જોઈએ. જરૂર પડે તો વમન કરાવીને હોજરીની સફાઈ પણ સૂચવવી જોઈએ. પગને ગરમી આપવી જોઈએ. સંપૂર્ણ શાંતિ જળવાવી જોઈએ. ખોરાક નક્કર કે પ્રવાહી કંઈ નહીં. દવાઓ તો બિલકુલ નહીં. પણ માગે એટલું પાણી પીવા આપવું જોઈએ. હૂંફાળાં પાણીનું સ્નાન આપવું જોઈએ. શરીરમાં દુખાવો હોય તો ગરમ પાણીનું સ્નાન જરૂર પડે તેટલી વાર આરામ મળતા સુધી આપવું. હૂંફાળી ઉષ્મા, તાજી હવા અને શાંતિ રોગ મટાડનારાં છે. ચિકિત્સકે દરદીને સાચી ટેવો માટેનું શિક્ષણ આપવું જોઈએ. જેથી એ ભવિષ્યમાં આમવિષના સંચય અને પ્રકોપનો ભોગ ન બને.

આ ચિકિત્સાસૂત્રને અનુસરવામાં આવતું હોય અને કુદરત રૂપી ચિકિત્સકના હાથમાં દોર મૂક્યો હોય ત્યારે 'અનામી'નાં નિરાશાપ્રદ વાક્યો – બહુ થોડાં દરદો મટે છે અથવા એમાં રાહત મળે છે – એને બદલાવીને એમ વાંચવું જોઈએ "કહેવાતા બધા ઉગ્ર રોગો મટશે જ અને જો નબળાઈ ઊભી કરનારી દરેક ટેવો જે આમવિષનો પ્રકોપ જન્માવે છે એમાંથી મુક્ત રહેવા આત્મસંયમ જાળવશે તો નીરોગી પણ રહેશે જ. જ્યાં આ પ્રકારનું આયોજન નિષ્ઠાપૂર્વક અનુસરવામાં આવે છે ત્યાં જિર્ણ-ચિરકારી રોગો થવા જ પામતા નથી.

બધા રોગો આરંભમાં નિર્દોષ હોય છે.

કેન્સર, ક્ષય, મૂત્રપિંડના રોગો અને બીજા જીર્ણરોગો બધા રોગના આરંભકાળે નિર્દોષ હતા. શરદી થઈ, એને દબાવી દઈને એક વખત રાહત મેળવી. ફરી વાર રાહત મેળવી. એમ વારંવાર થયા કરે તો પ્રત્યેક સમયે શરીરમાં નબળાઈ વધતી જાય અને શરીરમાં આમવિષને સંઘરવાની શક્તિ પણ વધતી જાય. એ પછી એને બહાર કાઢવા માટે વધારે ને વધારે વિષદ્રવ્યોની જરૂર પડ્યા કરે. શરીરમાં સંચિત થયેલું આમવિષ આમ જ બહાર ધકેલાતું હોય છે.

રોગનું મૂળ શોધવા માટે મોટા પાયા પર જોશભેર સંશોધન ચાલી રહ્યું છે. રોગ એક સ્વતંત્ર વસ્તુ છે એવી સંકલ્પના બંધાયેલી છે પરંતુ ખરી રીતે તો કહેવાતા બધા રોગો આમવિષનાં વારંવારના પ્રકોપને કારણે ઊભા

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

થતા વધુ ને વધુ સંકુલ લક્ષણસમૂહો છે. એમનું સ્વતંત્ર વસ્તુ તરીકે કોઈ અસ્તિત્વ હોતું નથી આમવિષ પર નિયંત્રણ સ્થપાય કે તરત એ લક્ષણો જતાં રહે છે. પરંતુ વારંવાર અસંખ્ય પ્રકોપો ઊભા થઈને દબાવી દેવાયા કરે તો એથી શરીરના ધાતુઓ પણ દૂષિત થાય છે ત્યારે જ એનું અસ્તિત્વ ઊભું થાય છે. શરીરનું કોઈ પણ અંગ નષ્ટ થયું ન હોય, પણ એમાં કોઈ વિકૃતિ થઈ ગઈ હોય તો જેવી આમવિષમાંથી મુક્તિ થઈ કે તરત એ વિકૃતિ દૂર થઈ જાય છે.

કેન્સરનું કારણ શોધવા માટે આરંભ શરદી સળેખમથી કરવો પડશે. પ્રથમ ઉત્તેજના, પછી સળેખમ, સોજો, ચાંદું અને છેલ્લે કેન્સર સુધીની વિકૃતિની સફર તપાસો. એને અવગણશો તો કેન્સરનું મૂળ કારણ નહીં મળે.

જેવી રીતે માણસની ઉત્પત્તિનું મૂળ એનું ગર્ભાધાન, ગર્ભવિકાસ, શિશુ અવસ્થા, યૌવન અવસ્થા વગેરે જાણ્યા વિના નહીં મળે એવી રીતે કહેવાતા બધા રોગોનાં બધાં લક્ષણોનો ઉદ્‌ભવ એક જ છે. બધા રોગો મૂળમાં એક જ છે. બધી વસ્તુઓમાં એકતા એ કુદરતનું જ આયોજન છે. બહુ ઈશ્વરવાદ જતો રહ્યો છે અને એમાંથી ઊભી થતી માન્યતાઓ પણ જતી રહી છે.

ટોળાંશાહી માન્યતાઓ

માણસને બંધન કરનારી જૂની-પુરાણી માન્યતાઓ અને ટોળાંશાહી મનોવૃત્તિઓ દૂર કરવામાં આવે તો માણસમાં રહેલી કેટલીય શક્યતાઓ બહાર આવે એનો ભાગ્યે જ કોઈને ખ્યાલ છે.

આમવિષનું તત્ત્વજ્ઞાન એ સત્યના આધાર પર રચાયેલું છે કે રોગ મટાડવા જેવું કંઈ છે જ નહીં. બધી ચિકિત્સાપદ્ધતિઓ કરતાં આ પદ્ધતિ એ રીતે જુદી પડે છે. રોગ મટાડવાનો પ્રત્યેક દાવો અથવા દંભ જે બધી ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ કરે છે તે ખોટો છે. આ વિચાર અંતરમાં ઊંડો ન ઊતરે ત્યાં સુધી બધાં મન આ સત્યને ગ્રહણ કરી નહીં શકે. પરંપરા અને વહેમે ઘર ઘાલ્યું છે એથી એવાં મન બાજુએ બેસીને સામા પક્ષને સાંભળવા પણ તૈયાર નથી. કેટલાંક શીખે છે પણ બહુ ધીમે. કેટલાંક બિલકુલ શીખતાં નથી અને કેટલાંક તો સત્ય પ્રત્યે ઊંઘતા જ રહે છે.

દરેક યુગમાં કેટલાંક મન બળદગાડાં જેવાં હોય છે જે માણસો એમ માને છે કે જગત હવે વહેમોનો યુગ વટાવી ગયું છે. એમના ઉત્સાહને ડેટન ટેન વગેરેની જાણીતી વાતો ઠંડો પાડવા પૂરતી છે. મેં જીવન આખું વૈદ્યકીય વહેમોની સામે

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

લડવામાં કાઢ્યું છે. હું જાણું છું કે મરઘીને જેમ દાંત હોતા નથી તેમ સ્પષ્ટપણે વિચારનારાં માણસો પણ ભાગ્યે જ હોય છે. વૈદ્યકીય વિષયો પ્રત્યેની મારી સ્પષ્ટ દલીલોની પ્રશંસા ઘણી કરે છે પણ જે ઘડીએ હું એમની દૃઢપણે સ્વીકારી લીધેલી માન્યતાઓની બહાર ડગ મૂકું એ જ ઘડીએ હું મર્યાદા ઓળંગું છું એનું મને ભાન કરાવી દે છે અને કહી દે છે કે એ નાસ્તિક થઈ ગયો છે. આ શબ્દ જ સમાજમાં તિરસ્કાર ઊભો કરી દેવા પૂરતો છે. નાસ્તિક કોણ કહેવાય ? જે અર્થહીન બની ગયેલી પરંપરાને અવગણે તે નાસ્તિક ?

નવીનવી જે વ્યાખ્યાઓ ઊભી થતી હોય છે એમાં પણ સરાસરી માણસો તો જૂની પરંપરાગત વ્યાખ્યાઓને જ વળગી રહેતા હોય છે. જ્યાં સુધી જગતમાં એક જ શબ્દકોશ, એક જ ધર્મપુસ્તક અને એક જ ઈશ્વર અંગે લોકો સંમત નહીં થાય ત્યાં સુધી ગેરસમજણનો ચરુ ઊકળતો જ રહેવાનો છે અને ત્યાં સુધી અલગ-અલગ પ્રાચીનપરસ્તો (fundamentalist) સ્વર્ગે જશે અને અલગતાથી દૂર રહેનારા આધુનિકોને નરકે મોકલતા રહેશે.

અલબત્ત, ઈશ્વરે મનુષ્યને સર્જ્યો છે. ઈશ્વરે જ બધું પેદા કર્યું છે પરંતુ એણે મનુષ્યને કેવી રીતે પેદા કર્યો એ કોઈ કેમ શોધતું નથી ? ખરેખર તો ઈશ્વરનો જેટલો જયજયકાર ઈશ્વરે આ બધું કેવી રીતે સર્જ્યું એ શોધી કાઢવામાં છે એટલો જ જય જયકાર જે બાલીશ અર્થઘટનો પ્રવર્તે છે એનો અસ્વીકાર કરવામાં પણ છે. આ બાલીશ અર્થઘટનોએ આજ સુધી આપણને ક્યાંય પહોંચાડ્યા નથી. માણસ કેવી રીતે ઉદ્‌ભવ્યો એ જ્યારે આપણે જાણીશું ત્યારે જ આપણે એના અસ્તિત્વના નિયમો જાણી શકીશું અને ત્યારે જ આપણે મૂર્છા (ભગજની નસ તૂટવાથી કે બીજાં કોઈ કારણે) અથવા પથરી (મૂત્રાશયમાં કે પિત્તાશયમાં) ધમનીનું કાઠિન્ય કે એવા કોઈ કહેવાતા રોગો જે શરીરના નિયમોનો ભંગ કરવાથી થતા હોય છે તેનાથી મરવાની જરૂર નહીં રહે.

આપણે જો આપણાં સંતાનો પ્રત્યેનો ધર્મ સાચવીએ તો એમને એમના અસ્તિત્વ અંગેના નિયમો શું છે, અને એ કેવી રીતે પાળવા એ શીખવી શકીશું. નહીંતર આપણે એની એ જૂની ઢબે જીવ્યા કરીશું. અને જ્યારે એ નિયમોનો ભંગ કરીશું ત્યારે બીમાર પડીશું અને આપણા આરોગ્યનો નાશ કરીશું.

આ વાતનો વિચાર કરો અથવા એવા ઝનૂની બનો અને અંધશ્રદ્ધાળુ રહો કે વિચારવા તૈયાર જ ન થાઓ અને ખોટું જીવન જીવવાની કિંમત સર્જન પાસે કોઈ અંગ કપાવીને ચૂકવતા રહો. અને એ જ જૂના રાહે ચાલ્યા કરો.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

સાથે મળીને વિચારીએ

ચાલો આપણે સાથે મળીને ઘરમેળે વિચારીએ. અનંત શબ્દથી આપણે અંજાઈ જઈએ છીએ. અનંતતા આપણી સીમિત સમજણને અસીમિત બનાવે છે. આ શબ્દ સાપેક્ષ હોઈ ભૂલ ખવડાવે એવો છે પણ જેમજેમ આપણો અનુભવ વધતો જાય છે તેમતેમ આપણી સીમિત સમજણ વધુ ને વધુ વિસ્તરતી જાય છે. આપણે અસીમિતમાં વિચારી શકતા નથી. દરેક માણસનો અસીમ એનો પોતાનો અંગત હોય છે અને બીજા માણસની સમજણથી ભિન્ન હોય છે. આથી આપણે અસીમિતમાં વિચારી શકતા નથી. એ માટે મિથ્યા પ્રયાસ કરવો પણ ન જોઈએ. કારણ કે આપણે જો નિમકના પરમાણુનું પૃથક્કરણ જાણીએ. એક રતલ માખણનું પૃથક્કરણ જાણીએ તો જગતમાં જે કંઈ છે એ વિશ્વમાં રહેલા અનંત પદાર્થોનું પૃથક્કરણ પણ જાણી શકીએ. આપણે જો એક માણસ વિષે જાણી શકીએ તો બધાં માણસો વિષે પણ જાણી શકીએ. સાંત પ્રેમ શું છે એ વિષે જો આપણે જાણી શકીએ તો અનંત પ્રેમ પણ એ જ પ્રકારનો હોવાથી તે વિષે પણ જાણી શકીએ.

આપણે આપણા પગ ધરતી પર રાખવા જોઈએ. ધરતી પર ટકવું જોઈએ અને બધાં જગત આપણા જેવાં જ છે એમ સમજીને સંતુષ્ટ રહેવું જોઈએ.

અનંતને કેવી રીતે માપવું

કોઈ અંશ – ખંડના ઊંડા અભ્યાસથી આપણે આખા – સમગ્ર વિષે બધું જાણી શકીએ. જો આપણે એક રોગ વિષે બધું જાણી શકીએ તો બધા રોગો વિષે પણ આપણે જાણી શકીએ.

વાચકને અમે આમવિષ વિષે બધું કહીશું અને એ પરથી આપણે બધા રોગો વિષે બધું જાણી શકીશું. કારણ કે આમવિષ એ બધા રોગોનું મૂળ કારણ છે.

કોઈ વિષયને આપણે એની ઉપરની સપાટીએથી જોવાનો આરંભ કરવાને બદલે છેક તળિયેથી જોવાનો આરંભ કરવો જોઈએ. આપણા સીમિત મનની રીત એ હોય છે કે અનંતને શ્રદ્ધાપૂર્વક સ્વીકારવું પણ પછી જે જ્ઞેય હોય છે એ એના વિષેની આપણી ધારણા સાથે મેળ ખાતું નથી ત્યારે આપણી શ્રદ્ધા આંચકો અનુભવે છે. આપણી શ્રદ્ધાનું અધિષ્ઠાન એની પોતાની જ વિરુદ્ધ થઈ જાય છે અને આપણું પતન થાય છે. અહીંથી રસ્તા જુદા પડે છે અને પછી આપણે એવા સમાધાન પર આવવું પડે છે કે બધાં જ્ઞાનને પામવાનો માર્ગ સમજણ છે એવી માન્યતામાં આપણે શ્રદ્ધા મૂકવી પડે છે આપણે એમ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

કહીએ અથવા જ્ઞેયની બાબતમાં શંકાશીલ રહીને અજ્ઞેયને શ્રદ્ધાપૂર્વક સ્વીકારી લઈએ.

એક સત્ય બીજાં દરેક સત્ય સાથે મેળ ખાતું હોય છે. વિજ્ઞાનનો પ્રત્યેક વિભાગ અને તર્ક એક સમગ્ર એકતામાં ભળી જતો હોય છે. સંવાદી બનતો હોય છે. જે વ્યક્તિગત જીવનના નિયમો હોય છે એ જ નિયમો વૈશ્વિક જીવનમાં પણ હોય છે અને વૈશ્વિક નિયમો એ જ ઈશ્વરી નિયમો હોય છે. ઈશ્વરને સમજવાનો માર્ગ ખડકથી માંડીને મનુષ્ય સુધી અને મનુષ્યથી ઈશ્વર સુધીનો હોય છે. જો આપણું પ્રત્યેક પગલું સત્ય – ઈશ્વર પ્રત્યે જગતમાં અવરોધ ઊભો કરતું હોય તો ધ્યાન ચૂકી જવાય છે. ખ્રિસ્તી જગત પહેલાં મહાયુદ્ધ વખતે માથાભેર પછડાયું અને સામુદાયિક સંહાર થયો. તેના મૂળમાં સત્ય પચ્યું નહીં એ જ હતું. ખોરાકનાં ખોટાં મિશ્રણો વિશ્વવ્યાપી બન્યાં છે, એ મુખ્ય કારણ છે.

હું જ્યારે આમવિષ શબ્દ વાપરું છું ત્યારે ઘણા માને છે કે તેઓ એનો અર્થ સમજે છે. આમવિષ શબ્દની વ્યાખ્યા એમણે શબ્દકોશમાંથી મેળવી લીધી હોય છે.

'આમવિષ' બધા કહેવાતા રોગોનું મૂળ કારણ

ટોક્સીન – વિષ પછી એ પ્રાણીજન્ય હોય, જંતુજન્ય હોય, વનસ્પતિજન્ય હોય અથવા ઝેરી મિશ્રણનો કોઈ વર્ગ હોય, અથવા ખોરાકજન્ય હોય, આવી વ્યાખ્યા શબ્દકોશે આપી છે. લોહી વિષયુક્ત બનવાનાં ઘણાં કારણો હોય છે. આમવિષને જો બરાબર સમજી લીધું ન હોય તો ગેરસમજણ થવાનો ભય રહે છે એટલે એની સ્પષ્ટતા કરવી જરૂરી છે. કારણ કે આ વ્યવસાયમાં પડેલા ડૉક્ટરોએ પણ મને કહેલું "અરે હા કબજિયાત – મળ શરીરમાં સંઘરાઈ રહેવાથી વિષ પેદા થાય છે અને ખોરાકજન્ય ઝેર ઊભું થઈ જાય છે."

આગળ કહ્યું તેમ આહારજન્ય ઝેર આહાર દ્વારા શરીરમાં દાખલ થાય છે. જે ખોરાક સડવા માંડ્યો હોય તે ખોરાક ખાવાથી એ ઝેર થાય છે અથવા તો ખોરાક ખાધા પછી એનું જે પરિણામ થાય છે એ સ્વયં બનતું ઝેર Auto Toxaemia નથી હોતું. આ બંને પ્રકારનાં વિષો શરીરની બહાર ઉત્પન્ન થયેલાં હોય છે. આવા ખોરાક અથવા ઝેર બહાર હોય છે અને શરીરમાં જઈને આંતરડામાં જઈને વિષ કરે છે. જેમાં પાક થયો હોય એવો જખમ, ચાંદું અથવા ચાઠું શરીરની બહાર હોય છે અને લોહીને જો શરીરની બહાર નીકળી જવા દેવામાં ન આવ્યું હોય તો એ લોહીને પાક વાળું કરે છે. એને અવરોધવામાં

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

આવ્યું હોય તો જ એને લોહીમાં ભળવું પડે છે અને ત્યારે જ એ લોહીને દૂષિત કરે છે. વેક્સીન પણ લોહીને ઝેરી બનાવી શકતાં નથી કારણ કે એને શરીરની સપાટી ઉપર જ ભેળવવામાં આવે છે. ક્યારેક ક્યારેક શરીરમાં કચરો નખાતો હોય છે એ લોહીમાં ભળે છે અને સેપ્ટીક બને છે આમ સેપ્ટીક પણ બહારથી ઊભું થાય છે. એ મૃત્યુ પણ લાવે છે.

ઘાતક જંતુઓ

એ ભૂલવું ન જોઈએ કે જખમ, ચાંદાં, સોતો, નાડીઓ એ બધા કશાય અવરોધ વગર વહેતાં રહેતાં હોય તો એ બધાં વિષરહિત-જંતુરહિત રહે છે. મારક જંતુઓ હાથ પર, હોઠ પર, પાણી પીવાના પ્યાલા પર, બજારુ મોટરોનાં હેંગર પર – હકીકતમાં દરેક ઠેકાણે જોવા મળતાં હોય છે. જ્યાં સુધી માણસના શરીરની અંદર રહેલા વિઘાતક મળો, અને શરીર-મનની ગંદી ટેવો સાથે એ ન ભળે ત્યાં સુધી ઘાતક બનતાં નથી. કેટલાક એવા માણસો છે જેને સ્વચ્છતા શીખવી જ શકાતી નથી. તેઓ એના શરીર પરનાં ભીંગડાં ઘસેડે છે અથવા વધારે પડતાં ઉખાડી નાખે છે. સ્વચ્છ કપડાં પહેરવા અને આરોગ્યને પોષક એવી સ્વચ્છતા પણ જાળવી રાખવી એ પણ એક કલા છે. સીફીલીસ જેવા ગુપ્ત રોગો, ચામડીના રોગો અને જેમાં દાણા ઊપડતા હોય એવા તાવો કપડાંથી વધારે ફેલાતા હોય છે. એમાં પૂર્વગ્રહ કે ઝનૂન કરતાં કંઈક વિશેષ છે. શીતળાના વેક્સીનેશનની સાથે સીફીલીસની ઉત્પત્તિને સંબંધ છે. વેક્સીન અને વેક્સીનથી થનારા રોગો વચ્ચે કંઈક સગપણ છે. જો એ બંને વચ્ચે વ્યાપારી સંબંધો ઊભા થયા ન હોત તો એ સગપણ વહેલું તૂટી ગયું હોત. લાખો રૂપિયાનું રોકાણ જેમણે આ ધંધામાં કર્યું છે અને જેમાંથી ડીવીડન્ટ રૂપે મોટી આવક થતી હોય તેઓને એ સહેજે સમજાય ખરું કે તેઓ લોકોને મોટા પ્રમાણમાં સીફીલીસ વળગાડી રહ્યા છે! આપણો વ્યાપાર પ્રધાન બનેલો ધર્મ પણ એ નહીં સાંભળે.

ઘાતક જંતુઓ ઘાતક વિષની પરિસ્થિતિમાં પરિણમે એ પહેલાં સંચિત અને સડવા માંડેલાં મળોના સંસર્ગમાં એને આવવું પડે છે. કૂતરાં અથવા બીજાં પ્રાણીઓ જખમ પર બેઠેલાં જંતુઓને ચાટી જાય છે. ચાટવાથી મોઢામાં આવેલાં જંતુઓ હોજરીમાં જાય છે અને ત્યાં રહેલા પાચક રસો એને પચાવી જાય છે. શરીરની અંદરનાં અને બહારનાં કુદરતી સ્રાવો જે ઘાતક જંતુઓ માણસના ભાગે આવી પડ્યાં એને દૂર કરવાનું ઘણું કામ પતાવી નાખે છે. સામાન્ય નીરોગી

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

માણસો તો જંતુઓના ઘાતક હોય છે. અને ખાસ કરીને મનુષ્યોના વસવાટમાં રહેતા પરોપજીવી જંતુઓ માટે તે વિશેષ કરીને ઘાતક છે.

સામાન્ય માણસોને સ્વર્ગ કે નર્કની ખેવના હોતી નથી એ બધી ચિંતા તો રોગ સામે કૃત્રિમ પ્રતિરોધ ઊભો કરવા માટે જેના શરીરમાં વેક્સીન વગેરેનો કચરો દાખલ કરાતો હોય છે એ રીતના જે ભોગ બન્યા હોય છે એને જ રહેતી હોય છે. જંતુના ડીંડક પાછળ રહેલું સત્ય જ સૌથી મોટું રોગ પ્રતિરોધક છે.

રોગ મટાડનારાં ઔષધો અને રોગ પ્રતિબંધક વેક્સીનો એ તો સુધરેલા સમાજની વેદના છે. ધર્મ ઉપર સાંપ્રદાયિક બંધનમાંથી ઊભી થતી દુષ્ટતા એના પર જો સવાર થઈ ન હોય અને ધર્મમાં રહેલી સારપ એનામાં જળવાઈ રહી હોય તો એવો ધર્મ પણ રોગ પ્રતિબંધક બની શકે છે. એ રોગ પણ મટાડી શકે છે.

આત્મસંયમ અને વિશેષાધિકારોની મર્યાદાનું જ્ઞાન આપણા જીવનમાં જે કંઈ ઉત્તમ છે એને બહાર લાવે છે એ પછી જો આપણે એક જ જગતમાં સાથે જીવવાનો સંતોષ માનતા હોઈએ તો આવતી કાલ માટે, ભાવિ માટે આપણે ઉત્તમ તૈયારી કરી શકીએ. શરીર અને મનના આરોગ્ય માટે આપણે જો આજે સારી રીતે જીવીએ તો આવતી કાલે આવનારા જંતુઓની ચિંતા આપણે કરવી નહીં પડે.

જેઓ જંતુઓના ભયનો પ્રચાર કરી રહ્યા છે તેઓ ઈશ્વર અને શેતાન, સ્વર્ગ અને નર્કનો ભય ફેલાવનારાઓના માનસ સંતાનો છે. તેઓ એ નથી જાણતા કે જેની સામે તેઓ લોકોને ચેતવે છે એના કરતાં પણ એ ભય વધારે ભયંકર છે. આમવિષ કરનારાં ઘણાં કારણોમાં સૌથી મોટું કારણ આ ભય છે. કોઈ પણ ઝેરને – બધાં ઝેરોને શરીરમાં શોષાતાં અટકાવવા માટે કુદરત પોતાની મર્યાદામાં રહીને કામ કરે છે. ચાંદા ઉપર એ જ આવરણ ઊભું કરી લે છે. ટૂંક સમય માટે તે બહુ સારું રક્ષણ આપે છે. દોષને એ શરીરમાં ફરવા દેતું નથી. રોગનો પ્રતિરોધ કરવામાં ઘણી વાર કુદરત આગળ જતી હોય છે અને એવી મજબૂત ગ્રંથિ અથવા ભીંગડાંની કિલ્લેબંદી કરી છે કે મવાદ લોહીના પરિભ્રમણમાં આવતો અવરોધાય જાય છે. દૂષિત (septic) દ્રવ્ય ધીમેધીમે શરીરમાં શોષાતું રહે છે. વિકૃતિ વિજ્ઞાનમાં એને જ્ભાવ Cachexia કહે છે. રોગ વિજ્ઞાનમાં એને જ સીફીલીસ અથવા કેન્સર કહે છે. ફેફસામાં એ હોય તો એને ક્ષય – ટીબી કહે છે. આમવિષની વાતમાં આ ઘણું મોટું વિષયાંતર ગણાય પરંતુ વિકૃતિ વિજ્ઞાનના બધા રસ્તા રોમ તરફ – રોગોની એકતા તરફ જ જાય છે, એથી ક્ષમા માગવાની જરૂરત રહેતી નથી.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

વૈદ્યકીય જગત દવાઓ શોધે છે

વૈદ્યકીય જગત રોગો મટાડવાનાં ઔષધો શોધે છે. જોકે કુદરતને કોઈ ઔષધની જરૂર નથી. એની પાસે તો સ્વયં સાજા થવાનો વિશેષાધિકાર છે એ તો એ વાપરવાની તક માગે છે. થોડાં વર્ષો પહેલાં એક બીમાર ડૉક્ટરે કેન્સર મટાડે એવાં ઔષધની શોધ માટે દસ લાખ પૌંડનું ઇનામ જાહેર કરેલું. એને જો વૈદ્યકીય વિજ્ઞાનનું શિક્ષણ લેવાને બદલે રોગના કારણની જાણ મળી હોત તો એણે કોઈ ઔષધમાં વિશ્વાસ રાખીને તે મર્યો ન હોત. ભલે કુદરતે એને જીવવા માટે અપાત્ર ઠરાવ્યો હોય. વર્ષો સુધી પોષણના કરેલા દુરુપયોગનું અંતિમ પરિણામ એ કેન્સર છે અને ખામીભરેલા મળ નિષ્કાસનને કારણે વર્ષો સુધી સંચિત પડી રહેલાં આમવિષનું એ પરિણામ છે. મળનિષ્કાસનને માટે આંતરડાને ઔષધો દ્વારા ધક્કો આપવો એ પરંપરાથી ચાલતી આવતી એક રીત છે એને પરિણામે મૂત્રપિંડ અને આંતરડા દ્વારા પાણીનો પણ વિશેષ જથ્થો બહાર કાઢવો પડે છે પણ આ ધક્કો દેવાની રીતથી શરીરને વધુ પડતું ઉત્તેજિત કરવામાં આવે છે અને એથી શરીર વધુ અશક્ત બને છે એથી લોહીમાં સંચિત થયેલો કચરો જે તમામ રોગોની ઉત્પત્તિનું મૂળ છે અને અશક્તિ મળનિષ્કાસનની ક્રિયામાં વધારે રૂકાવટ કરે છે. મળોના નિષ્કાસનનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય ઉપવાસ છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો કુદરતને પૂરો આરામ આપવાનો છે. તો પછી એને બીજી કોઈ દવાની જરૂરિયાત નથી. આરામ એટલે પથારીમાં પડ્યા રહી શરીર અને મનને શાંત રાખો અને ઉપવાસ કરો. એ પછી કુદરત હાથના મોજાં પહેર્યા વિના કામ શરૂ કરી દે છે. જૂના ભય ફેલાવનારાઓએ એટલે કે ધંધાભાઈઓ, ડૉક્ટરોએ આ જે અજ્ઞાન માણસોને અને દરદીઓને ચેતવણી મોકલ્યા કરે છે કે ઉપવાસ કરવો એ જોખમી છે ! આ બધા દોઢડાહ્યાઓ જાણતા નથી કે ઉપવાસ અને ભૂખમરા વચ્ચે બહુ મોટો તફાવત છે.

ઉપવાસના સૂચનને કેટલાક બીજાઓને મરતા જોવામાં આનંદ લેનારા જેવું ગણે છે. તેઓ પોતાના દરદીઓને ઉપવાસ કરાવતાં ડરે છે. પણ તમે જાણો છો અને માનો પણ છો કે ઈજાને કારણે જેમને પરાણે પથારીમાં રહેવું પડે છે એમની તબિયત સારી રહેતી નથી વૃદ્ધ માણસોની બાબતમાં આ વાત વધારે સાચી છે કારણ કે આ બધાને શક્તિ આપવા માટે વધારે પડતું ખવડાવવામાં આવે છે અને એને પરિણામે જ તબિયત બગડે છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જંતુઓ રોગનાં કારણ તરીકે

રોગનું કારણ જંતુઓ છે આ ગલતફહેમી હવે નષ્ટ થતી જાય છે. જંતુશાસ્ત્રની સ્મશાનયાત્રા આગળ વધી રહી છે. જેઓના કાન ધરતીના ધબકારા સાંભળે છે તેઓ એ જાણે છે. જે સક્રિય ડૉક્ટરોને અંતઃપ્રેરણા છે તેઓ આવી રહેલી પીછેહઠ સામે રક્ષણ ગોઠવી રહ્યા છે. તેઓ હવે અંતઃસ્રાવિ ગ્રંથિશાસ્ત્રના પટ્ટા પહેરીને તૈયાર થઈ રહ્યા છે. અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિશાસ્ત્ર, જંતુઓનો કેન્દ્રવર્તી ઉપસર્ગ ગ્રંથિઓની અંદરથી સહજ રીતે થતા અંતઃસ્રાવો, રાસાયણિક સંયોજનથી બનાવાતા કૃત્રિમ સ્રાવરસો, રોગ પ્રતિબંધક વેક્સીન અને સીરમ આ બધા આજના વૈદ્યકીય વિજ્ઞાનના આગળ પડતા મુદ્દાઓ છે પણ એ બધામાં મૂળભૂત એકતા ખૂટે છે અને કુદરત જેમ શૂન્યાવકાશ સહી શકતી નથી તેમ અરાજકતા પણ સહી શકતી નથી.

આમવિષ જંતુઓને દોષો-મળોમાં વ્યવસ્થિત આથો લાવનાર તરીકે સ્વીકારે છે. શરીરમાં ઉત્પન્ન થતા અંગરસો (Enzyma)ને પણ સ્વીકારે છે આરોગ્ય જળવાય એ માટે બંને આવશ્યક છે. મારી વિચારધારા પ્રત્યે બહુ ઓછાયે લક્ષ આપ્યું છે. એમાં અપવાદ રૂપ કેટલાક છે જેઓ મારાં લખાણોને ચોરીને પોતાનાં નામે ચડાવી દે છે. થોડા, બહુ થોડા ચિકિત્સકો હું જેને માટે ઝૂઝૂં છું તે વિષે જાણે છે. આમ છતાં આ થોડાઓ પણ ઉત્સાહી છે અને તેઓએ જાતે પ્રયોગ કરીને સંતોષ મેળવ્યો છે. એમને પ્રતીતિ થઈ છે કે આ વિચારસરણી સત્ય છે. આ વિચારસરણી સાર્વત્રિક રીતે ઉપયોગી છે. કેટલાકે આમવિષને મુખ્ય રાખીને ચાર ગુણ્યા બેની ખાસ ચિકિત્સા પદ્ધતિ ઊભી કરી છે. એનો અર્થ એ કે એને પોતાનું ખાસ નામ આપીને એમને પોતાનો અહં સંતોષવો છે. પણ એ કામ નહીં આપે. જોકે કોઈ પણ માણસને રોગમાંથી મુક્ત થવા માટે આમવિષની વિચારસરણી ઉત્તમ છે જ.

રોગનું કારણ દર્શાવતું તત્ત્વજ્ઞાન જે કહેવાતા બધા રોગોનું મૂળ કારણ સમજાવી શકે એથી વધારે કોઈ પણ ડૉક્ટર શું માગી શકે ? રોગનું કારણ જાણવા મળ્યું એટલે સામાન્ય માણસ પણ આધારભૂત ઉપચાર અને બુદ્ધિગમ્ય રોગ પ્રતિબંધક ઉપાય મેળવી શકે છે. વિશ્વસનીય જ્ઞાન જ માણસને મુક્તિ આપનારું બને છે અને આમવિષનું તત્ત્વજ્ઞાન પૂરી રીતે સમજવા માટે જે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ એ થોડા પ્રયત્ને જ મળી શકે એમ હોય ત્યારે વૈદ્યકીય વ્યવસાયના માણસ માટે કે સામાન્ય માણસ માટે પણ ફક્ત આ જ્ઞાનના કારણે જ હેરાન થવાની કોઈ જરૂર નથી.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

આમવિષમાં જેને વિષ નામ મળ્યું છે તે શરીરમાં ચાલતાં રહેતાં પાચન કર્મ અને ચયાપચયની પ્રક્રિયામાંથી જ ઉત્પન્ન થતું હોય છે. જેમ એ પ્રક્રિયા સતત ચાલ્યા કરે છે એ જ રીતે વિષ પણ નિરંતર પેદા થતું રહે છે. અને જ્યારે પણ શક્તિ-જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિ બરાબર હોય છે ત્યારે એ વિષ જેવું પેદા થયું કે તરત બહાર ધકેલી કાઢવામાં આવતું હોય છે.

શરીર દુર્બળ હોય કે સબળ હોય તેનો આધાર પ્રાણશક્તિ જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિ ઉપર છે. અને એ યાદ રાખવું જોઈએ કે શરીરમાં જેટલી શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે એનાથી જ શરીરનું કાર્ય સરખું ચાલે છે.

જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિ – પ્રાણશક્તિનું મહત્ત્વ

જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિ વિના 'શરીરનાં વિવિધ અંગોના કાર્યો સમ્યગ્ રીતે ચાલી શકે નહીં. જે ધાતુઓ ઘસાઈ ગયા હોય એનું સ્થાન પૂરવા માટે નવાનવા ધાતુઓનું નિર્માણ થતું રહેવું જોઈએ. એ માટે શરીરના કેટલાક સ્રાવો બહુ જરૂરના છે. નવા નવા ધાતુઓ ઉત્પન્ન થતા જ રહેવા જોઈએ. ઘસાઈ ગયેલા કોષો તૂટીને બહાર ધકેલાતા રહેવા જોઈએ નહીંતર શરીરમાં એનો સંચય વધતો જાય છે. એ ઝેરી હોવાથી આખું શરીર ઝેરી બની જાય છે અને અશક્તિનું કારણ બની રહે છે.

ઘસાઈને તૂટી ગયેલા ધાતુઓનો અને મળોનો જે કચરો થાય તેનાં નિષ્કાસનની સાથે નવા ધાતુઓનું નવસર્જન પણ થતું રહેવું જોઈએ. ઉત્પત્તિ અને નિષ્કાસન બંને પ્રક્રિયાઓ એકબીજા પર આધાર રાખે છે અને બંને પ્રક્રિયાઓ જરૂરી પ્રમાણમાં શક્તિનો ઉપયોગ કરતી હોવાથી તેઓનું કાર્ય સારી રીતે થઈ શકે એ માટે જરૂરી શક્તિનો સંગ્રહ પણ રહેવો જોઈએ.

એટલે જેઓ જીવન અને આરોગ્ય પૂરેપૂરાં માણવા ઇચ્છે છે તેમણે શક્તિનો કરકસરથી ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે સમજી લેવું જોઈએ. એટલે કે તેઓએ શક્તિનો કરકસરપૂર્વક – ડહાપણપૂર્વક ઉપયોગ કરીને જીવતાં શીખવું જોઈએ. જેથી તેઓ શરીર અને મનની કાર્યક્ષમતા વધારે ને વધારે જાળવી શકે. વધારી શકે. એ રીતે જ તેઓ શરીર અને મનની વધારેમાં વધારે કાર્યક્ષમતા સાથે દીર્ઘ જીવન ભોગવી શકે.

અજ્ઞાની, વિચારહીન અને ઇંદ્રિય આરામી માણસોને આ સૂચનો અને સલાહ બિનજરૂરી લાગશે. અથવા કદાચ વેદિયા માણસની ઉપદેશ આપવાની ટેવ અથવા કદાચ ધૂન પણ લાગશે. અથવા અતિ ઉપભોગથી નિચોવાઈ ગયેલા

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

માણસની પશ્ચાત્ બુદ્ધિ જેવું પણ લાગશે. પણ આ લેખક માને છે કે વધારે
ડહાપણવાળા અને વિચારશીલ માણસ પોતાની જાત ઉપર અંકુશ મેળવવાનાં
પગલાં તરીકે આ જ્ઞાનને આવકારશે. અત્યાર સુધીમાં લોકોએ પોતાનાં આરોગ્ય
માટે વૈદ્યકીય વ્યવસાય ઉપર વિશ્વાસ મૂક્યો છે પણ એ સારું કરવામાં નિષ્ફળ
ગયો છે. હું આ બરાબર સમજીને કહું છું. કારણ કે આ વ્યવસાયના માની
લીધેલા નિષ્ણાતો હજી રોગનું કારણ શોધે છે અને કોઈ પણ વિચારકને લાગશે
કે જ્યાં સુધી રોગનું કારણ શોધી કાઢવામાં ન આવે ત્યાં સુધી રોગમાંથી મુક્ત
કેવી રીતે રહેવું એ માટેની એમની સલાહ પણ વિશ્વાસપાત્ર ગણી ન શકાય.
૬૭ વર્ષ સુધી કોઈ પણ વાદ કે પંથમાં તણાયા વિના સ્વતંત્ર ચિંતન કર્યા પછી
હું રોગનું સાચું કારણ શોધવા શક્તિમાન થયો છું અને એ એટલું સરળ અને
સાદું છે કે નાનું બાળક પણ એ શીખી શકે અને રોગો – ખાસ કરીને બાળકોને
થતા રોગો અટકાવી શકાય.

"આવા પ્રસંગો માણસના અંતરાત્માની કસોટી કરે છે." જો ટોમ પેઈન
આજે હયાત હોત તો એણે આ લીટીને આમ લખી હોત "આવા પ્રસંગો માણસના
જ્ઞાનતંતુઓની કસોટી કરે છે." જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિ અને નાણાં એ બંને એવી
વસ્તુઓ છે જે આજકાલ ઝડપભેર વપરાય છે. ડોલરની પાછળ પડીને માણસ
પાર વગરની શક્તિ ગુમાવે છે. ડોલરની પાછળ એટલી હદે પડ્યા છે કે એની
પાછળ ભટકવામાં માણસને મજા આવે છે અને એમાં જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિ
થોડાક ધનિકોની હારમાં પહોંચી જવા ખરચી રહ્યા છે અને તૂટીને ઢીલાઢફ થઈ
જાય છે. જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિ વાપરવાના ઘણા રસ્તા છે. કોઈ એવું મહત્ત્વનું
કામ આવી પડે જેમાં અસાધારણ શક્તિ ખર્ચવાની જરૂર પડે ત્યારે ખર્ચી શકાય
એ માટે આ શક્તિ સંઘરવાની બધાની નેમ અને આકાંક્ષા હોવી જોઈએ. એવો
સમય આવશે એ માટે તૈયારી રાખવી જોઈએ. બળદગાડાંમાંથી માણસે નવી
પરિસ્થિતિ સાથે અનુકૂલન સાધ્યું છે. જેમાં મચ્છર કરડતા હોય, લગામ વડે
ઘોડાઓ કાબૂમાં રખાતા હોય અને એની આંખે ડાબલા ચડાવ્યા હોય એવી
ઘોડાગાડીઓ અથવા મધુરજનીનો આનંદ માણવા વરાળગાડીઓ અને એના
ઊંચાં પગથિયાંવાળા કૌટુંબિક ડબ્બાઓનો ઉપયોગ પણ કર્યો છે. ઝડપી મોટરો
અને વિમાનોની મુસાફરીથી જ્ઞાનતંતુઓ ટેવાય તે પહેલાં તો ઘણાં માણસોનો
અંત આવી ગયો હશે.

જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિ વિના શરીરનાં કાર્યો સમ્યક્ રીતે ચાલી શકે નહીં.
તનાવ આપતાં કારણો આજે જ્ઞાનતંતુઓની ઘણી અશક્તિ ઊભી કરે છે અને

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

એને લીધે મળોનું નિષ્કાસન થતું અટકે છે. એને પરિણામે સંચિત થયેલાં વિષો આમવિષ ઊભું કરે છે.

જે કંઈ શરીર પર અસર કરે છે તે શક્તિને ખાઈ જાય છે. ઠંડી અને ગરમી પણ શરીરને પરિસ્થિતિને અનુકૂળ કરવા માટે શક્તિનો ઉપયોગ કરે છે. જીવનનો મધ્યકાળ પસાર કર્યા પછી જેઓ નીરોગી રહે અને વૃદ્ધાવસ્થા સુધી જીવે એમણે શરીરને હૂંફાળું રાખવા અને ધ્રુજાવી દે એવી ઠંડીથી બચવા માટે સંભાળ રાખવી જ પડે છે. એમણે ટેબલ પરની ખાવાપીવાની મજા મૂકી દેવી જોઈએ. અને બધી બાબતોમાં સંયમ રાખવો જોઈએ. ગમે તેટલો વખત પગને ઠંડા રાખવા, શરીરને ઠંડીથી ધ્રૂજવા દેવું અને શરીરને ઢાંકે એવો કોટ ન પહેરવો એનો અર્થ એ કે આપણે શક્તિ ઝડપભેર વાપરી નાખીએ છીએ.

ચિંતાભર્યું કામ પણ ઊછળતી શક્તિને ખર્ચી નાખશે અને અશક્તિ વધારશે.

અમુક વખતે જ્યારે અસાધારણ શક્તિની જરૂર પડે ત્યારે શક્તિનો અનામત સંગ્રહ રાખ્યો નથી હોતો પરંતુ એ જરૂરી છે, અત્યંત જરૂરી છે કે આપણી જેટલી શક્તિ છે તેટલી કેવી રીતે સંઘરવી અને કેવી રીતે વધારવી તે સમજી લેવું જોઈએ.

શક્તિનો સંગ્રહ – સૌથી શ્રેષ્ઠ ઉપચાર

હવે મને જાણવા મળ્યું છે કે રોગ માત્ર આમવિષ છે અને એનું મૂળ કારણ એનો મૂળ ઊગમ અશક્તિ છે. માણસજાતને એ વારસામાં મળેલી હોય છે. એ સહેલાઈથી જોઈ શકાય છે કે કહેવાતું ચિકિત્સા વિજ્ઞાન જે રીતે ઉપયોગમાં લેવાઈ રહ્યું છે અને માણસની વેદનાને મટાડવા અથવા હળવી કરવાને બદલે એના સ્વભાવ પ્રમાણે અશક્તિ જ વધારે છે. વેદનાના નિવારણ માટે આપેલાં ઔષધ પણ વેદના વધારવામાં પરિણમે છે. ક્યારેક મારી પણ નાખે છે. ન્યુમોનિયામાં કફ ઓછો કરવા માટે વપરાતું ઔષધ ક્યારેક દરદીને મારી નાખે છે. પિત્તાશયમાંથી પથરી કાઢવા જતાં કારણ તો દૂર થતું નથી ઊલટી પથરી વધારે થાય છે.

અશક્તિ લાવનારી ટેવોમાંથી મુક્તિ એ રોગનિવારણ માટે સારી રીતે કામ કરવા દેવાનો એક માત્ર ઉપાય છે. શરીર અને મન માટે નિદ્રા અને આરામ શક્તિનો પૂરતો સંગ્રહ જાળવી રાખવા માટે બહુ જરૂરી છે. અક્રિય જીવનમાં બહુ થોડા માણસો પૂરતો આરામ લે છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

અશક્તિ રોગ નથી પણ કારણ છે

સાચી રીતે અશક્તિ રોગ નથી પરંતુ શરીરનો ઘસારો – મળ-કચરો બહાર કાઢવાની ક્રિયાને એ અવરોધે છે અને એ મળ વગેરે ઝેર હોવાથી અને એ લોહીમાં રહેવાથી લોહી ઝેરી બને છે એ રોગ છે. જ્યારે એ ઝેર મર્યાદાથી પણ વધુ સંચિત થઈ જાય છે ત્યારે પ્રકોપ થાય છે એટલે કે ઝેર શરીરની બહાર વેગપૂર્વક ધક્કેલાઈ જાય છે. એને આપણે રોગ કહીએ છીએ. પણ ખરેખર એ રોગ નથી. રોગ એક જ છે અને તે આમવિષ છે. આપણે જેને રોગ કહીએ છીએ તે શરીરમાંના દૂષિત પદાર્થો – વિષોને ધક્કો દઈને બહાર કાઢી નાખવાની પ્રક્રિયાએ ઊભાં કરેલાં લક્ષણો જ છે.

જ્યારે નાકમાંથી ચીકણા દ્રવ સાથે સંચિત મળનું નિષ્કાસન શરૂ થાય છે ત્યારે એ નાકની શરદી – સળેખમ કહેવાય છે અને જ્યારે આવો પ્રકોપ વારંવાર થાય છે અને વરસો સુધી થતો રહે છે ત્યારે ચીકણું દ્રવ ઘટ્ટ બને છે અને ચાંદાં પડે છે. નાકની અંદરનાં અસ્થિ વધે છે અને નાકનો અંદરનો માર્ગ બંધ કરી દે છે ત્યારે હે-ફીવર કફજ્વર અને શ્વાસનું રૂપ લે છે. જ્યારે ગળું અને કાકડા અથવા શ્વાસનળીનો કોઈ પણ ભાગ વિષપ્રકોપનું અધિષ્ઠાન બને છે ત્યારે ગળાનો સોજો – ફેરીન્જાઈટીસ, લેરીન્જાઈટીસ, ટોન્સીલાઈટીસ, બ્રોન્કાઈટીસ, ન્યુમોનિયા વગેરે નામો અપાય છે. નામમાં શું છે ? લોહીમાંથી વિષ જુદાજુદા માર્ગેથી બહાર ધક્કેલી કાઢવામાં આવે છે એનાં એ લક્ષણો છે અને તે તે સ્થાનનાં એને નામ આપવામાં આવે છે પણ એ બધાં મૂળભૂત રીતે સમાન લક્ષણો ધરાવે છે. આ બધાનું કારણ એક જ – આમવિષ છે. અથવા એને આમવિષનો પ્રકોપ કહીએ.

આવું વર્ણન શરીરનાં પ્રત્યેક અંગ સાથે જોડી શકાય. તનાવની ટેવમાંથી, શ્રમ અને ચિંતામાંથી, ઈજામાંથી અથવા ગમે તે કારણમાંથી ઉત્પન્ન થયેલી જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ સામાન્ય પ્રમાણ કરતાંય નીચે ગઈ હોય ત્યારે જે અંગમાં એ નબળાઈ વધારે થઈ હોય એ અંગ આમવિષના પ્રકોપનું અધિષ્ઠાન બને છે એનાં જે લક્ષણો વ્યક્ત થાય છે તે દૂષિત બનેલા અંગ કે અવયવ પરત્વે ભિન્નભિન્ન હોય છે અને એથી રોગલક્ષણોનો પ્રત્યેક સમૂહ અલગ અને સ્વતંત્ર રોગ છે એવી માન્યતાને કારણ મળે છે. પરંતુ આમવિષના તત્ત્વજ્ઞાને રોગોના નામ પાડવા પર જે નવો પ્રકાશ પાડ્યો છે એ જોતાં પ્રત્યેક રોગલક્ષણ સમૂહ મૂળ તરફ પાછો ફરીને બધા રોગોના એક કારણ તરીકે આમવિષને ઓળખાવે છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

આમાશયનો સોજો, આમાશયનું સળેખમ કહેવાતાં રોગલક્ષણો, મૂત્રમાર્ગના પ્રદાહ કરતાં ભિન્ન હોય છે અને છતાં એક છે, આમવિષનો પ્રકોપ. બંને લોહીમાંથી દૂષિત મળો – વિષોને કાઢવાનાં જુદાજુદા માર્ગો છે.

નાકના સળેખમને એક સ્થાનિક રોગ ગણીને એની એ રીતે ચિકિત્સા કરવી અથવા વારંવાર પ્રકોપ થવાથી એ સ્થાન આવું ચાંદાવાળું થઈ જાય અને ત્યાંની શ્લેષ્મ ત્વચા એટલી બધી સંવેદનશીલ બની જાય કે બહારનો થોડો પણ કચરો કે ફૂલની પરાગરજ પણ ઊડીને નાકમાં સ્પર્શે તો તરત છીંકો આવવા માંડે અને આંખમાંથી પણ પાણી આવવા લાગે અને 'હે ફીવર'નાં લક્ષણો ઊભાં કરે. આ લક્ષણોને પરાગરજથી થયેલો એક અલગ રોગ ગણીને એની ચિકિત્સા કરવી એ કેટલું અસાધારણ હદે અતાર્કિક છે એ સ્પષ્ટપણે દેખાઈ આવશે. આરામ લેવો, નક્કર કે પ્રવાહી ખોરાક માત્ર બંધ કરવો અને અશક્તિ લાવતી બધી ટેવોમાં પરિવર્તન લાવવું, આટલાંથી જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિ પાછી આવશે. મળ એના કુદરતી સ્રોતો દ્વારા બહાર નીકળવા માંડશે અને ફરી સંપૂર્ણ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થશે. હે ફીવર અથવા આવા કોઈ પણ દરદનો ભોગ બનેલો માણસ જો જૂની રીતે જ વર્તવાનું ચાલુ રાખશે તો એની સ્થિતિ એની એ ચાલુ રહેશે.

વિષ જ્યારે પહેલી વખત નાક વાટે બહાર નીકળવા માંડે ત્યારે એને શરદી કહે છે. આ નીકળવાનું જ્યાં સુધી ચાલુ રહે છે અથવા એમાં એકદમ વધારો થાય છે જેને વિષનો પ્રકોપ (નવી શરદી) કહેવામાં આવે છે તે અવારનવાર થતી રહે છે. અને નાકના સ્રોતમાં ચાંદાં પડે છે નાકની અંદરનું અસ્થિ વક્ર થઈ જાય છે અને શરદી હે ફીવરનું રૂપ લે છે. આ બધાં વિષનાં નિષ્કાસનનાં જ લક્ષણો છે. શરદીથી હે ફીવર સુધીના રોગનાં સ્વરૂપોનું કારણ એક જ છે. નવી નવી, વારંવાર થતી શરદી – આમવિષનો પ્રકોપ – દરમિયાન નાકમાંથી જે શ્લેષ્મ વહેતો રહે છે તે જીર્ણ સળેખમ નામે વૈદ્યક શાસ્ત્રોમાં વર્ણવાયો છે. અને જાણે નાકનો એક સ્વતંત્ર રોગ હોય, એનું નિશ્ચિત સ્વરૂપ હોય તેમ એને નામ અપાયું છે અને એ રીતે એની ચિકિત્સા બતાવવામાં આવી છે. જ્યારે સત્ય એ છે કે જીર્ણ સળેખમનો દરદી દારૂ, તમાકુ, સાકર અને બીજા મીઠા પદાર્થો, કોફી, ચા, માખણ અને રોટીનો ખોરાકમાં વધારે ઉપયોગ અને ઇંદ્રિયોના બધા ઉપભોગો માણવા વગેરે બધું છૂટથી ચાલુ રાખે છે. વધારે રાંધેલા ખોરાકો અને વધારે પડતા ખોરાકો ખાતા રહે છે. શરીરને આ રીતે શક્તિ વગરનું રાખવાથી મળનું નિષ્કાસન કરનારા કુદરતી સ્રોતો પોતાનું કાર્ય બરાબર રીતે કરતાં રોકાય છે અને સમય જતાં શરીર વિષો પ્રત્યે વધુ સહીષ્ણુ બને છે. શરદી

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

થઈ જવાના બનાવ ઓછા થતા જાય છે. ખરેખર તો એ લક્ષણ આમવિષના હળવા પ્રકોપો જ બતાવે છે. શ્લેષ્મ ત્વચા વધારે મોટા પ્રમાણમાં કામે લાગે છે સમગ્ર શરીર નબળું પડતું જતું લાગે છે અને કહેવાતો જીર્ણ રોગ ઘર કરી બેસે છે એમ દેખાય છે. આમાશય – હોજરીના સળેખમમાં શ્લેષ્મ ત્વચા જાડી અને કઠણ થઈ જાય છે એમાં ચાંદું પડે છે અને કેન્સર થાય છે. વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં આ બધી અવસ્થાને જુદાંજુદાં નામો આપીને જુદાજુદા રોગ તરીકે વર્ણવવામાં આવ્યા છે પણ એ જુદા રોગો નથી. બાળક જ્યોર્જ વોશીંગ્ટન જેણે બાળપણમાં પિતાનું ચેરી વૃક્ષ કાપી નાખ્યું હતું એના કરતાં પ્રેસીડન્ટ જ્યોર્જ વોશીંગ્ટન જુદા જ હતા એમ કોણ કહી શકશે ? એ જ રીતે કેન્સર પણ એક વખત શરદીનો લક્ષણ સમૂહ જ હતો પરંતુ આમવિષના તત્ત્વજ્ઞાન અનુસાર આમવિષના ઘણા પ્રકોપોનું એ અંતિમ પરિણામ છે. જેમ જેમ આમવિષનો પ્રકોપ ચાલુ રહેતો ગયો તેમ તેમ આમવિષના વારંવારના પ્રકોપોને કારણે શરીર નબળું પડવાથી એનાં લક્ષણો પણ બદલાતાં ગયાં.

કહેવાતા પ્રત્યેક રોગનો મૂળ આરંભ આ રીતે જ થતો હોય છે, એ રીતે જ વિકસે છે અને પરિપાક પામે છે. તફાવત ફક્ત શરીરના જે અંગમાં આમ-વિષે અધિષ્ઠાન કર્યું છે તેની રચનામાં થાય છે. અનેક પ્રકારનાં લક્ષણ સમૂહોને ભિન્નભિન્ન રોગ માનીને એની ચિકિત્સા કરવી એને આજે વૈજ્ઞાનિક કહેવામાં આવે છે પરંતુ એ તો કૂતરાના કાનમાં ખરજવું થયું છે માટે એની પૂંછડીનો છેડો કાપી નાખવા જેવું છે.

બધા રોગો મૂળભૂત રીતે એક જ છે.

એનું મૂળ પાછું આમવિષમાં પહોંચે છે અને જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિમાં ઘટાડો થયાનું એ પરિણામ છે. એનાથી મળવાહી સ્રોતોનો અવરોધ થયો. શરીર અને મનની અશક્તિ લાવનારી ટેવોનું એ પરિણામ છે. એથી પ્રતિકાર શક્તિ ઘટે છે. જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિ પણ ઘટે છે.

પ્રત્યેક જીર્ણરોગ આમવિષ અને એના પ્રકોપમાંથી જ ઊભો થાય છે. પ્રકોપ વારંવાર થતો રહે છે અને પરિણામે એ અવયવોની રચના પણ દૂષિત થાય છે. શરદી કે સળેખમથી માંડીને મૂત્રપિંડનો રોગ, ક્ષય, કેન્સર, સીફીલીસ, પક્ષઘાત અને એવા કહેવાતા રોગો સુધીની લક્ષણોની સાંકળ બંધાઈ જાય છે આરંભથી અંત સુધી બધાં લક્ષણો આમવિષના પ્રકોપોનાં છેડે આવેલો વળ છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

૪. સર્વાંગ અલ્પપ્રાણતા

વિશ્વયુદ્ધ વખતે મેડિકલ તપાસ પંચે જ્યારે આપણા જુવાનોને તપાસ્યા ત્યારે આપણા જુવાનોના ઘણા મોટા ભાગનાને જે રીતે પસંદ કરવામાં આવેલા એથી આશ્ચર્ય થયેલું અને એ આશ્ચર્યમાં ઉમેરો થાય એવું આમવિષના તત્ત્વજ્ઞાને કર્યું. એ જોઈને વિચારક વર્ગ સ્તબ્ધ થઈ ગયેલો.

તપાસપંચે એ જોઈને જુવાનોની પસંદગી કરેલી કે એમનામાં કોઈ પણ રચનામૂલક વિકૃતિ દેખાઈ ન હતી એટલે કે કોઈ અવયવ કે સ્નાયુમાં કોઈ વિકૃતિ વિકસેલી ન દેખાઈ અને એમને પસંદ કર્યા પણ આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે વિકૃતિનો આરંભ અવયવોની રચનામાં નહીં એના કાર્યમાં થાય છે એથી સ્પષ્ટ સમજાય છે કે પંચે કેટલાય એવા જુવાનોને પસંદ કર્યા જેઓમાં રચનામૂલક વિકૃતિઓ ઊભી થવાની પૂરી સંભાવના હતી. તેઓ બીમાર હતા અથવા યુદ્ધનું કામ ઉપાડી લેવા અશક્ત હતા છતાં પસંદ કરવામાં આવ્યા. સમય આવ્યો ત્યારે સાબિત થયું કે સામાન્ય રીતે જે અજ્ઞાત બાબત હતી તે જ સાચી હતી. યુદ્ધ પૂરું થયું ત્યાં સુધીમાં તો અમેરિકન લશ્કરમાંથી ૯૫ ટકા સૈનિકોને ઈજાઓ સિવાયની કોઈને કોઈ બીમારીના કારણે હૉસ્પિટલમાં દાખલ કરવા પડ્યા હતા અને જેઓ ફ્રાંસ પહોંચી ન શક્યા તેવા સેંકડો અને હજારોની સંખ્યામાં ફ્લ્યુથી મૃત્યુ પામ્યા.

આ શું બતાવે છે ? એનો અર્થ એ કે જીવન જે રીતે જિવાય છે તેમાં તેઓ જ્ઞાનતંતુઓની સામાન્ય અશક્તિ ધરાવે જ છે. અને જ્યારે એ અશક્તિ સામાન્ય ધોરણથી પણ નીચે જાય છે ત્યારે ઝેરો જે શરીરમાં ચાલતા ચયાપચયના સ્વાભાવિક પરિણામ રૂપે ઉત્પન્ન થતા રહે છે તેનું બરાબર નિષ્કાસન થતું નથી. લોહીમાં એ સંચિત થવા લાગે છે. કહેવાતા રોગોનું પહેલું અને છેલ્લું એકમાત્ર કારણ આ જ છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

વિવેકશીલ ચિત્તને સ્પષ્ટ દેખાય છે કે લોહીમાં વિષનું પ્રમાણ માણસે માણસે જુદું હોય છે. એવી જ રીતે રોગપ્રતિકાર શક્તિનું પ્રમાણ પણ દરેકમાં ભિન્ન ભિન્ન હોય છે. વિષનું જે પ્રમાણ એક માણસમાં વિષનો પ્રકોપ કરે એ પ્રમાણની બીજા માણસ ઉપર કંઈ અસર થતી નથી. વેક્સીન સીરમ વગેરે રોગ પ્રતિબંધક ઉપાયો પણ સામાન્ય અશક્તિ વધારનારું કારણ છે. જેને તે આપવામાં આવ્યું હોય તે એક માણસમાં એ વખતે ભાગ્યે જ પ્રતિક્રિયા ઊભી કરશે, ત્યારે એ જ માણસને બીજા સમયે આપેલું વેક્સીન એને તરત હૉસ્પિટલમાં દાખલ કરવો પડે એવી પરિસ્થિતિ ઊભી થશે. જેઓ રસી મૂકવાના હિમાયતીઓ છે તેઓ વિશિષ્ટ રોગપ્રતિબંધક શક્તિ ઊભી કરવા માટે જ વેક્સીનેશનને જરૂરી ગણાવે છે. પણ એ વૅક્સીનેશન પોતે જ ઝેર છે એ હકીકતને તેઓ બદલી શકતા નથી પછી ભલે એ ગમે તેટલા શુદ્ધ હોય. આ વેક્સીનો નિર્દોષ છે, કશુંય નુકસાન કરતાં નથી એવી રજૂઆત સામે વારંવાર જોરદાર વિરોધ કરવામાં આવ્યો છે પણ એની ઉપેક્ષા કરવામાં આવી છે.

આપણા લશ્કરના જુવાનોને ફરીફરીને જે વેક્સીનો અપાયાં છે એથી જે નુકસાન થયું છે તે ક્યારેય જાણવા નહીં મળે. વેક્સીન અને સીરમથી જે નુકસાન થયું છે અને હજી થાય છે એ નર્યું જંગલીપણું છે. ડૉક્ટરોનો સરાસરી વર્ગ એ વિચારી ન શકે. અને જે વિચારી શકે છે એ બોલવાની હિંમત નહીં કરે. એ તો ગતાનુગતિક રીતે જોરશોરથી વેક્સીન આપવાનું કહ્યા જ કરશે.

વૈદ્યકીય વ્યવસાયમાં પડેલા જે માણસો વિચારી શકતા નથી એમને કયા વર્ગમાં મૂકવા એ હું જાણતો નથી. પણ કહેવાતા રોગપ્રતિબંધક પગલાં બાબતમાં જેઓ વિચારી શકે છે અને છતાં માર્ગદર્શન મેળવવામાં બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવા તૈયાર થતા નથી એમને કયા વર્ગમાં મૂકવા ? વર્ગભાન અથવા આંધળી વર્ગભક્તિ સમજાવી શકે ? ખરેખર આમાં ભોળા અથવા બાઘાપણું નહીં ચાલે. મારે માટે એમ કહેવાયું છે કે જંતુવાદ અને વૅક્સીનેશન સામેનું મારું વલણ વિચિત્ર છે. કેટલાક એમ માને છે કે હું મોટો જડ-અજ્ઞાની છું. હું જો એવો હોઉં તો એ આશ્ચર્ય છે કે ૧૯મી સદીનો સૌથી મોટો વિચારક પ્રસિદ્ધ અંગ્રેજ તત્ત્વજ્ઞાની હર્બર્ટ સ્પેન્સરે જે મૂળભૂત સત્ય રજૂ કર્યું હતું તેને સમાંતર મારા વિચારો ચાલે છે.

એક દહાડો હું લાઈબ્રેરીમાં પુસ્તકો ઉથલાવતો હતો અને એક ચોપડી મળી આવી Facts and Comments તથ્યો અને ટીકાઓ... એમાં વેક્સીનેશન વિષે જોયું. એમાં મને એક બહુ કીમતી રચનાત્મક વિચાર ત્રણ પાનાથીય ઓછા

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

લખાણવાળા એક ટૂંકા નિબંધમાંથી મળી આવ્યો. ખરેખર તો એ કોઈ વૈદ્યકીય વિજ્ઞાનના કે એવા સાહિત્યમાંથી મળવો જોઈતો હતો. એ આખો નિબંધ અહીં રજૂ કરવા મેં નક્કી કર્યું અને એમાંથી મને જે આનંદ મળ્યો છે એ જોતાં મને લાગે છે કે એનાથી બીજાઓને પણ એનો ધક્કો લાગશે અને આનંદ મળશે અને એમ બનશે તો મને વિશેષ આનંદ થશે.

"જ્યારે તમે કુદરતની વ્યવસ્થામાં ઘાલમેલ કરો છો ત્યારે એનું પરિણામ આવીને કેવું ઊભું રહેશે તે કોઈ જાણી શકતું નથી. મારી હાજરીમાં એક પ્રસિદ્ધ જીવશાસ્ત્રીએ આવી ટકોર કરી હતી. એ પછી તરત જ પોતે બોલ્યા વિના રહી ન શક્યા. એની ચીડ એમના મોઢા પર તરી આવી. કારણ કે એણે જોયું કે એમણે જે કબૂલાત કરી એના ઘણા ઉપયોગ હું કરી શકું એમ હતો. જેન્નર અને એના વિદ્યાર્થીઓએ એમ માની લીધું છે કે જ્યારે વેક્સીનમાંનું વાઈરસ એક દરદીના શરીરમાં દાખલ થાય છે ત્યારે એ દરદી શીતળાના રોગ પરત્વે તુલનામાં સલામત થઈ જાય છે અને ત્યાં એ વાતનો અંત આવે છે. આ માન્યતા વિરુદ્ધ હું કંઈ નહીં કહું. હું તો એટલું જ બતાવવા માગું છું કે વાતનો ત્યાં અંત આવતો નથી. કુદરતની વ્યવસ્થામાં ઘાલમેલનાં પરિણામ ધાર્યા કરતાં ઘણાં જુદાં પણ આવતાં હોય છે. કેટલાંક પરિણામ તો જાણવા મળ્યાં પણ છે. (અહીં પાદટીપમાં લખ્યું છે કે હું અહીં કંઈ નહીં કહું, સિવાય કે એક બહુ જાણીતા માણસ કેગાન પાઉલ જે એક પ્રકાશક છે તેણે પોતાના જાત અનુભવ વિષે જે નિવેદન કર્યું છે તે અહીં ટાંકું છું. એનાં સંસ્મરણોમાં એ કહે છે કે "હું મોટો થયો એ વખતે મને શીતળા નીકળ્યાં. હું બાળક હતો ત્યારે મને શીતળાની રસી મૂકવામાં આવી હતી પરંતુ મારા જ કુટુંબમાં હું ત્રીજી વ્યક્તિ છું જેને ફરી શીતળા નીકળેલાં અને એના થોડા વખત પહેલાં જ મને ફરી શીતળા ટંકાવેલાં અને બીજા બંનેને પણ શીતળા ટંકાવેલાં.")

૧૮૮૦માં પાર્લમેન્ટરી રિટર્ન નં. ૩૯૨માં બતાવ્યું છે કે ૧૮૪૭-૧૮૫૧ અને ૧૮૭૪-૧૮૭૮ના સમયની સરખામણી કરતાં ૧૮૭૪-૧૮૭૮માં એક વર્ષથી નીચેનાં બાળકોનું મૃત્યુ પ્રમાણ દર વર્ષે દર દસ લાખે ૬૬૦૦ જેટલું ઘટ્યું હતું. જ્યારે આઠ નક્કી કરેલા રોગો જે સીધા ઔપસર્ગિક ચેપી હતા અથવા વેક્સીનેશનને કારણે વકર્યા હતા એવા રોગોનું મૃત્યુ પ્રમાણ દર દસ લાખ જન્મમાંથી ૨૦૫૨૪થી વધીને ૪૧૩૫૨ સુધી પહોંચ્યું હતું. એટલે કે બમણું થયું હતું. એનો અર્થ એ કે શીતળામાંથી બચાવી લીધેલા કરતાં ઘણાં વધારે બાળકો આ અન્ય ઔપસર્ગિક રોગોથી મૃત્યુ પામ્યાં હતાં. રોગોનો આ ફેલાવો

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

બતાવે છે કે તેમાં અન્ય અસરો પણ ઉમેરવી જોઈએ. એમ માનવામાં આવે છે કે વેક્સીનેશનથી ઊભી કરેલી રોગપ્રતિરોધક શક્તિ શરીરનાં સાંધાતિક તત્ત્વોમાં પરિવર્તન લાવે છે. આ ધારણા ઘણી મહત્ત્વની છે. શરીરનાં સાંધાતિક તત્ત્વો જેમાં પરિવર્તન દેખાયું એ તત્ત્વો ઘન હોય કે પ્રવાહી હોય અથવા બંને રૂપે હોય એમાં જે પરિવર્તન આવ્યું છે તે એવું છે કે એને હવે શીતલા નહીં થાય તો આ પરિવર્તન બીજી રીતે નિષ્ક્રિય છે એમ કોઈ છાતી ઠોકીને કહી શકશે ? અને દરદીને અમુક રોગથી રક્ષણ આપીને એ સિવાય બીજી કોઈ અસર એના પર નથી થતી એનો કોઈ ખાતરી આપી શકશે ? એક જંતુના આક્રમણ સામે રક્ષણ આપે એવો શરીરના બંધારણમાં ફેરફાર કરીને હવે બીજા બધા આક્રમક જંતુઓના સંબંધમાં એમને એમ કશીય અસર થયા વિના રહે એવો કોઈ ફેરફાર શક્ય છે ? પરિવર્તન શું થયું હશે ? રોગી માણસ જેને ટાયફોઈડ જેવો ગંભીર રોગ થયેલો અને તબિયત સુધરી હોય એવા દૃષ્ટાંતો જોયાં છે પણ આ દૃષ્ટાંતો સર્વસામાન્ય નથી. જો એમ હોત તો એક નીરોગી માણસ એક પછી એક રોગના હુમલા બાદ વધારે નીરોગી થયો હોત જ્યારે વેક્સીનેશનથી જેના શરીરના બંધારણમાં પરિવર્તન આવ્યું એ બીમારી કરનારી સામાન્ય અસરોનો પ્રતિકાર કરવા વધુ શક્તિશાળી બન્યો હોત. પણ એમ થવાથી ઊલટું એની પ્રતિરોધ શક્તિ ઘટે છે. ઠંડી અને ગરમી અને ભેજ અને હવામાનના ફેરફારો એની સમતુલામાં સતત ક્ષોભ કરતા રહે છે. કેટલાક ખોરાક, વધારે પડતો વ્યાયામ, માનસિક તનાવ એ બધાં ક્ષોભ કરે છે. માણસની રોગપ્રતિબંધક શક્તિની વધઘટ માપવાના આપણી પાસે કોઈ સાધન નથી અને તેથી સામાન્ય રીતે એ ફેરફારો આપણા લક્ષ બહાર જતા હોય છે. એમ છતાં અપેક્ષાએ સામાન્ય અશક્તિના પુરાવા મળતા હોય છે. ઓરી હોવી જોઈએ એના કરતાં વધારે ગંભીર રોગ છે. એનાથી ઘણાં મૃત્યુ નીપજે છે. ઈન્ફ્લ્યુએંઝા પણ પુરાવો આપે છે. સાઠ વરસ પહેલા લાંબે વખતે મારક રોગનો વાયરો નીકળતો ત્યારે પણ માણસો થોડાં મરતાં. રોગ બહુ ગંભીર ન થતો અને પશ્ચાત્ અસરો બહુ થોડી મૂકી જતો. પણ હવે તો એ કાયમી ઘર કરીને રહ્યો છે. સંખ્યાબંધ માણસોને પકડે છે અને એ પણ ખૂબ ઉગ્ર સ્વરૂપમાં થાય છે અને ઘણી વાર તો શરીરનું આખું બંધારણ બગાડી મૂકે છે. વ્યાધિ એનો એ છે પણ એને સહન કરવાની માણસની શક્તિ ઘટી છે.

કેટલીય સૂચક હકીકતો બહાર આવી છે. એ જાણીતું જીવશાસ્ત્રીય સત્ય છે કે જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને દાંત એ ગર્ભના જરાયુના ત્વચાકીય પડમાંથી બન્યાં છે

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

એથી એનો દુષ્પ્રભાવ એ બધા પર પડે છે. બ્લૂ આંખ વાળી બિલાડી બહેરી થાય છે અને વાળ વગરના કૂતરાના દાંત અધૂરા હોય છે. એવી જ રીતે રોગને પરિણામે પણ શરીરના બંધારણમાં વિકૃતિ ઊભી થતી હોય છે. સીફીલસ એના આરંભની અવસ્થામાં ચામડીનો રોગ જ હોય છે જ્યારે એ રોગ વારસામાં ઊતરે છે ત્યારે દાંતોની રચના ખરાબ થતી હોય છે. અને પછીના વર્ષોમાં આંખના ડોળામાં સોજો આવે છે. ચામડીના બીજા રોગો સાથે પણ એને સગાઈ હોય છે. દાખલા તરીકે રંગીલું. એ રોગને લીધે દાંત હલી જાય છે. ઓરી પછી આંખ અને કાનના કેટલાક ટૂંકા ગાળાના અને કેટલાક કાયમી વિકારો થઈ આવે છે. આમ ચામડીના બીજા રોગો પણ શીતળાની રસી મૂકવાથી શરીરના બંધારણમાં આવી જતા હોય. જો એમ થતું હોય તો હમણાં હમણાં નાની ઉંમરમાં દાંતની ભયજનક ખરાબી થવા માંડી છે એનો ખુલાસો મળી રહે. આંખોની ખામીઓ પણ જે વધતી જાય છે એનું કારણ પણ આમાં જોઈ શકાય તો આશ્ચર્ય નહીં થવું જોઈએ. આ સૂચન સાચું હોય કે ખોટું, એક વાત નક્કી છે કે વેક્સીનેશન શરીરના બંધારણને બદલાવી નાખે છે અને વેક્સીનેશન ન કરાવાય તો બંધારણ બદલાતું નથી. વેક્સીનેશન નરી મૂર્ખાઈ છે.

(ફુટનોટ) આ એ વખતની વાત છે જ્યારે એકના હાથમાંથી શીતળાની રસી લઈને બીજાના હાથમાં મુકાતી ત્યારે ચિકિત્સકો માનતા કે સીફીલીસ જેવાં દરદો શીતળાનાં જંતુની સાથે ભળીને બીજાને એનો ચેપ નહીં લગાડે. એની એમને ખાતરી હતી. જેઓ ૩૦ વર્ષ પહેલાંના Transaction of the Epidemic Society સાહિત્યને જોશે તો જણાશે કે એમને અચાનક પ્રતીતિ થઈ કે જૂની માન્યતાથી ઊલટી રીતે કે આ રીતે તો સીફીલીસનો રોગ આપણે સાર્વત્રિક કરી નાખ્યો હતો. હાલમાં પોતાના જ રસ (lymp)ના વેક્સીનેશનથી એ ભય દૂર થયો છે પરંતુ કૂતરાને થતા ક્ષયના ચેપ લાગવાના ભયથી હજી મુક્ત થવાયું નથી. હું તો વૈદ્યકીય અભિપ્રાયમાં કેટલો વિશ્વાસ મૂકવો જોઈએ એ નક્કી કરવા માટે કહું છું.

એક વખત તમે કુદરતની વ્યવસ્થામાં દખલ કરો છો એ પછી એનો અંત ક્યાં આવીને ઊભો રહેશે એ કોઈ કહી નહીં શકે. કુદરતની વ્યવસ્થામાં દખલ કરવી એ બહુ વિશાળ વિષય છે. અંત વગરનો વિષય છે કુદરતમાં જો તમે અતિરેક ન કરો તો એ હંમેશાં હસતી જ આવે છે. તંદુરસ્તી, સરસ તંદુરસ્તી એ ખરાબ તંદુરસ્તી કરતાં વધુ બળવાન શક્તિ છે અને ઘાતક ન હોય એવી બધી અનિષ્ટ અસરોને એ સુધારી લે છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ઉત્તેજકો લાંબો વખત સુધી ચાલુ રાખવામાં આવે તો એ ધીમો બગાડો શરૂ કરે છે અને અંતે જો ખોટી ટેવમાંથી સમયસર મુક્ત ન થાય તો ઘાતક નીવડે છે. વિષ પણ એક ઉત્તેજક છે અને શરીરમાં થતા રહેતા ચયાપચયની કુદરતી પેદાશ છે. શરીર જ્યારે સામાન્ય સ્થિતિમાં હોય છે ત્યારે ત્યારે વિષ જેવું ઉત્પન્ન થયું કે તરત એને ધક્કેલી કાઢવામાં આવે છે પરંતુ જ્યારે જ્ઞાનતંતુઓ નબળા પાડનારી ટેવોને કારણે શરીરમાં વિષનો સંચય સહન કરી લેવાની ટેવ વધે છે ત્યારે શરીરમાં વિષનો સંચય વધે છે. આમ વિષ ઘર કરી જાય છે એનો અર્થ એ કે શરીરે પોતાની સંરક્ષણશક્તિ ગુમાવી છે. હવે એ વખતે વેક્સીન વાટે કોઈ પણ ચેપ બોડીમાં દાખલ થઈ જાય છે ત્યારે એની અસર ક્યાં જઈને અટકશે તે કોઈ જાણી નહીં શકે.

આમવિષ આપણને ગૂંચવતા મુદ્દા પર પ્રકાશ નાખે છે. જ્યારે સામાન્ય પ્રતિકાર શક્તિવાળા માણસને ચેપ લાગે છે અને વેક્સીનેશન જન્ય વિકાર Vaccinia ઊભો કરે છે ત્યારે સ્થાનિક ચામડી પર હળવો સોજો ઉત્પન્ન કરે છે એમાં પાક થાય છે અને એ પાક રુઝાઈને એનો અંત આવે છે. જો શીતળાની રસી ચામડીમાં કાપ મૂકી શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે ત્યારે એ જખમની બરોબર કાળજી લેવામાં ન આવે તો એમાંથી એકદમ પાક થઈ પડે છે અને ક્યારેક મૃત્યુ પણ કરે છે એથી આ રીત બંધ કરવા માટે ઇંગ્લાંડમાં કાયદો કરવામાં આવ્યો હતો.

આમવિષ વાળા રોગીમાં વેક્સીનેશન દ્વારા, કાળજી ન રખાઈ હોય એવા જખમ દ્વારા પરુ થયું હોય અને એ પરુ બહાર નીકળી શક્યું ન હોય, દાંતમાં કે નાકના પોલાણમાં ચેપ લાગ્યો હોય આવા કોઈ પણ કારણથી પરુ થાય ત્યારે બહુ મારક પ્રકારનો તાવ આવે છે અને મૃત્યુ અથવા કાયમી અશક્તિ કરે છે. જે શરીરમાં બહુ અશક્તિ આવી હોય, અને આમવિષ સંચિત થયું હોય એનામાં રોગપ્રતિકાર શક્તિ નહીં જેવી જ રહી હોય છે અને લોહી પણ આમવિષ યુક્ત થયું હોય છે ત્યારે કોઈ પણ પ્રકારનો ઉપસર્ગ – ચેપ એને થઈ શકે છે.

જ્યારે ઉપસર્ગ કરનાર જંતુથી થયેલ ઉપસર્ગની પ્રબળતાને લીધે અથવા જ્ઞાનતંતુઓની અશક્તિને કારણે અથવા શરીરમાં આમવિષ બહુ સંચિત થઈને રોગપ્રતિકાર શક્તિ તોડી નાખીને થયેલો ઉપસર્ગ બહુ ભયંકર ન હોય તો દરદી કટોકટીમાંથી બચી જાય છે અને યોગ્ય માવજતથી સારો થઈ જાય છે. પણ જો માવજત સારી ન હોય તો દરદીએ મહિનાઓ અથવા વર્ષો સુધી પથારીમાં પિલાઈને અંતે મરવું પડે છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

થિયોડોર રૂઝવેલ્ટની બીમારી એવી વિકૃતિને કારણે હતી કે ૨૫ વર્ષ પહેલાં એની બીમારી અને મૃત્યુ કહી દેવામાં આવ્યાં હતાં. એ પોતે મહાન અને ઉત્સાહી હતા પણ એનું શરીર આમવિષથી ભરેલું હતું. એ જંગલમાં મુસાફરી કરતો હતો ત્યારે જખમી થયો હતો એ સૌ કોઈ જાણે છે. જખમમાં પાક થયેલો એ પાકે આ મજબૂત માણસને પણ મારી નાખ્યો હોત પણ એ ઘેર પાછો ફર્યો, જ્ઞાનતંતુઓને નબળી પાડતી ટેવો ચાલુ જ રાખી અને એ રીતે શરીરને મળસંચયથી મુક્ત થતું પણ રોક્યું. આવા રોગીઓને પણ ફરી નીરોગી બનાવી શકાય. પણ જૂની ચિકિત્સાથી એ ક્યારેય ન બને.

આમવિષ વાળા માણસોને જ્યારે કોઈ ચેપ ઉપસર્ગ લાગે છે, એ માણસને જ્યાં સુધી જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ અને આમવિષથી મુક્ત ન કરાય ત્યાં સુધી એ સંપૂર્ણ સ્વસ્થ ક્યારેય થઈ શકતો નથી. આ પ્રકારના રોગીને પથારીમાં સુવડાવી રાખીને ઉપવાસ કરાવવામાં આવે અને શરીરમાંથી બધો કચરો નીકળી જાય ત્યાં સુધી આમ કરવામાં આવે ત્યાર પછી સરખી રીતે પોષણ આપવામાં આવે અને મર્યાદામાં રહીને કેવી રીતે ખાવું એનું શિક્ષણ આપવામાં આવે અને નબળાઈમાંથી મુક્ત કરે એવી ટેવો પણ બધી છોડે નહિ ત્યાં સુધી તો સ્વસ્થ થવાની કોઈ આશા રહેશે નહિ. જ્યાં સુધી આમવિષ શરીરમાંથી દૂર નથી થયું ત્યાં સુધી નવું નવું આમવિષ થતું જ રહેવાનું. આવા રોગીઓને આગળ જતાં ક્ષય, મૂત્રપિંડના રોગો અને બીજા ચીકણા કહેવાતા રોગો થાય છે. આપણી સમવાયી (Federal) ઇસ્પિતાલો એવા યુવકોથી ભરેલી છે જેઓ ક્યારેય સાજા થઈ નહીં શકે. આમવિષ જેટલું કાઢી નખાય એના કરતાં વધારે વેગથી ઉત્પન્ન થતું હોય છે એમાં વૈજ્ઞાનિક ચિકિત્સા લાચાર બની રહે છે.

કુદરતની વ્યવસ્થામાં અશક્તિ લાવનારી ટેવો જ્યારે ઘાલમેલ કરે છે ત્યારે જ આમવિષ શરીરમાં સ્થિર થઈને પડ્યું રહે છે એ વખતે અપાયેલ વેક્સીનેશન અથવા બીજા કોઈ ચેપનું સીરમ શરીરમાં જે અંગ સૌથી વધારે નબળું હોય છે એમાં બંદૂકની ગોળીની જેમ શરીરનાં અવયવોને ધક્કો પહોંચાડીને વહેલી કે મોડી અસર કરે જ છે. જોકે એ અવયવને કારણ સાથે કોઈ નિસ્બત હોતી નથી. એથી એ અવયવમાં ઉપચાર કેન્દ્રિત કરવા એ ભમણા વધારવા જેવું જ થાય છે. ઊંડા ગયેલા પાંડુરોગમાં લોહી આપવું, કોઈ અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિના વિકારમાં એ ગ્રંથિ અથવા એના સ્રાવનું કૃત્રિમ નિર્માણ આપવું, પથરી-ચાંદા વગેરે કાપી કાઢવાં એ બધા અર્થહીન ઉપચારો છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

સૌથી વધારે ભયંકર ચિકિત્સા આજે એ પ્રચલિત છે કે કહેવાતા રોગને રોગ દ્વારા મટાડવાના પ્રયાસો થાય છે એક રોગમાંથી જ બનેલાં દ્રવ્યને રોગ પ્રતિબંધક ઉપાય તરીકે વાપરવામાં આવે છે. આ રીતની ભયંકરતા અંગે કોઈને શંકા રહી નથી.

કહેવાતા કોઈ પણ રોગમાંથી મુક્ત થવા માટે સૌથી પહેલું જે કરવાનું છે તે એ કે આમવિષમાંથી મુક્ત થવું. કારણ કે એમાં લોહીની એવી સ્થિતિ હોય છે કે તે રોગની શક્યતા ઊભી કરે છે. ચેપ, ઔષધ અને આમવિષ માણસને મારી પણ નાખે પણ જે માણસ અશક્તિ અને આમવિષથી મુક્ત છે એમાં એ રોગો ટકી નહીં શકે એથી ઊલટું જ્યાં સુધી આમવિષ દૂર થયું નથી ત્યાં સુધી શરીરમાં વિષ થતું જ રહેશે. આમવિષના નિષ્કાસન પછી શરીરમાં ચેપનું કોઈ નિશાન પણ નહીં રહે.

સીફીલીસનો ચેપ જેના શરીરમાં ઘણું આમવિષ છે એમાં પ્રચલિત ચિકિત્સાથી વિષ એકદમ ઝેરી બની જાય છે. આમવિષ, જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ અને ચેપ એ ત્રણેયમાં ઓછું મુશ્કેલ ચેપ છે. એમાં ભય અને ખોટો આહાર ભળે તો રોગમાં સમજી શકાય એવો લક્ષણસમૂહ વ્યક્ત થાય છે અને સીફીલીસના વ્યવસાયી નિષ્ણાતો જે કહે છે અને રોગ વિષે લખે છે એ પણ એનું સમર્થન કરે છે પરંતુ આમવિષ દૂર કરો. ભય, ઔષધ અને ખોટું ખાવાનું બંધ કરો પછી રોગનાં લક્ષણોમાંથી કંઈ નહીં રહે. જે કંઈ અવશેષ રહે છે તેને કુદરત જ સહેલાઈથી દૂર ધકેલી દે છે.

આપણે આવતી કાલના ઘડવૈયાઓ છીએ. આપણને કોઈ નજુમીની, કોઈ ડૉક્ટરની, વકીલની, ઉપદેશકની કે બેંકવાળાની જરૂર નથી, જે આપણને કહે કે આવતી કાલે તમારું શું થવાનું છે. કંઈ પણ નહીં બને. જે અનિવાર્ય છે તે આવશે જ. આજે આપણે જે વાવ્યું હશે તે કાલે આપણને વારસામાં મળવાનું જ છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

૫. સામ્યાવસ્થા

(સમતોલપણાનો ગુણ અથવા સમતોલ અવસ્થા અલંકારિક રીતે કહીએ તો સમતા, આરામ યુક્ત સમતા, મન અથવા મિજાજની સમતા, સ્વસ્થતા, શાંતિ. શબ્દકોશમાં સામ્યાવસ્થા Poise શબ્દના આ અર્થો આપ્યા છે.)

સામ્યાવસ્થાની કલ્પના કરીએ તો એમાં શરીરરચનાની અને શરીરક્રિયાની રીતે, રાસાયણિક રીતે પણ શરીરમાં સમતુલા હોવી જોઈએ પણ જ્યાં સપ્રમાણતા ન હોય ત્યાં સમતુલાની આશા કેવી રીતે રખાય ? આમ છતાં પણ આપણે મન અને મિજાજની સમતા માટે પ્રયત્ન કરી શકીએ.

પ્રયત્ન કરવાથી સંતોષ પ્રાપ્ત થાય છે. શરીરનો કબજો કરીને બેસવાથી નહીં. દેખીતી રીતે હંમેશાં આ વાત સાચી હોતી નથી કારણ કે આપણે જોઈએ છીએ કે ઘણા માણસો જેઓ બહુ પ્રવૃત્તિરત હોય છે તેઓ અસંતોષી અને દુઃખી હોય છે.

કોઈકે કહ્યું છે કે જેને મનગમતું કામ મળી ગયું છે એ ભાગ્યશાળી છે. એનો અર્થ એ છે કે એ માણસ એના કામમાં જ પૂરો રચ્યોપચ્યો હોય છે અને એના કામથી એને સંતોષ હોય છે, કામના વળતરથી નહીં. જે કામમાં કંઈ હોતું નથી એવાં કામથી એને સંતોષ થતો હોતો નથી, એને તો એમાંથી કેટલાં નાણાં મેળવી લેવાય એમ છે એની જ ચિંતા હોય છે. સર્જનાત્મક કામ સિવાય બીજા કશાયથી મનને સંતોષ થતો નથી.

એમાં શું છે ? પ્રગતિ, આત્મવિકાસ અને ભવિષ્યમાં કંઈક સારું કરવાનો અવસર એથી એની થોડીક મહત્ત્વાકાંક્ષાને સંતોષ આપતાં હોય છે.

સંતોષ મેળવવા માટે તો મન કામમાં લાગ્યું રહેવું જોઈએ. એને એથી જ સંતોષ મળે છે. આળસુ મન અસંતોષી હોય છે. બાળકોને ભવિષ્યમાં સુખ મેળવવા શું કરવું જોઈએ એમ મને કોઈ પૂછે તો કહું કે એને કામ પ્રત્યે પ્રેમ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

રાખતાં શીખવો, શ્રમ કરો, કામ કરો. જૂની કહેવત 'કામ જ કર્યા કરો અને રમો નહીં એથી તો બાળક ઠોઠ અને જડ બની જાય છે એ કહેવતનો આપણે અતિરેક કરી નાખ્યો છે. એથી ઊલટું એમ કહો કે "રમત જ રમ્યા કરો અને કામ ન કરો" તો છોકરો બહારવટીઓ-લૂંટારો બનશે.

જો માબાપો બાળકોને કામમાં પરોવી રાખી શકતાં ન હોય તો શહેર, તાલુકા અથવા રાજ્યે ઔદ્યોગિક શાળાઓમાં કામ પૂરું પાડવું જોઈએ. બાળક કામમાં પરોવાયેલું રહેવું જોઈએ. ક્રાઈસ્ટ બાર વર્ષની ઉંમરથી કાર્યરત થયા હતા એથીય વહેલા કામ કરવા લાગ્યા હતા. આપણે કાર્યરત હોવા જોઈએ.

મેં કહ્યું તેમ સંતોષ પ્રયત્નની સાથે આવે છે. માલીકીથી નહીં. આ માનસશાસ્ત્રનો નિયમ છે. અને ભૌતિકશાસ્ત્રનો પણ નિયમ છે આપણને સંતોષ નથી એનો આપણને આનંદ હોવો જોઈએ કારણ કે જો આપણે સંતુષ્ટ હોત તો કંઈક કરી છૂટવા જેવું કંઈ ન હોત. પ્રયત્ન કરવા માટેનું કોઈ કારણ જ ન હોત તો એને પરિણામે કામ કરવાની મઝા, કંઈક પ્રાપ્ત કરવાનો આનંદ મેળવવામાં નિષ્ફળ રહેત.

પોપે કહ્યું છે કે "માણસ સદ્ભાગી હોતો નથી, એણે સદ્ભાગ્ય મેળવવાનું હોય છે." આ રજૂઆત પોપે કરી છે એ કારણે જ એને બહુ ગંભીરતાથી લેવું ન જોઈએ. મેં ઘણા ભાગ્યશાળી માણસો જોયા છે જેને વિષે હું કંઈ જાણતો ન હતો. પ્રકાશમાં જે ભાગ્ય દેખાય છે એના કરતાં છૂપું ભાગ્ય ઘણું વધારે જણાયું છે. માણસ જાતનું સર્વ સામાન્ય સદ્ભાગ્ય એ છે કે આપણી ૯૯ ટકા જરૂરિયાતો આપણને ક્યારેય મળતી નથી. જો ઘણા માણસો પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે સમય કાપી નાખી શકતા હોત તો એમનું જીવન ઘણું ટૂંકું બની ગયું હોત. હું તો ઇચ્છું કે આવતે વર્ષે પણ આવો જ સમય આવે અથવા એમ કહેતા હોય છે કે હવે મને દસ વર્ષ મળે એમ ઇચ્છું છું જેથી હું કૉલેજનો અભ્યાસ પૂરો કરીને વ્યવસાયમાં ગોઠવાઈ જઈ શકું. આવી વાતો કરતા હોય છે.

ઘણાખરા માણસો ટૂંકા રસ્તા શોધતા હોય છે. કુદરત શૂન્યાવકાશ પસંદ નથી કરતી અને જે ટૂંકા રસ્તા શોધતા હોય છે એના મનમાં વોલીંગફોર્ડની જેમ એકદમ પૈસાદાર થઈ જવાની ઝંખના હોય છે. સફળતાના ટૂંકા રસ્તા આવા હોય છે. વેચવાનું કૌશલ્ય એટલે કે જે માણસ આ લેવું કે તે એનો નિર્ણય કરી શકતો ન હોય, જેની ઇચ્છાશક્તિ નબળી હોય, જેઓને અકાળે નિર્ણય લેવા સમજાવી શકાતા હોય, જેઓ પોતાના મનને જ જાણતા ન હોય તેઓના ઉપર દબાણ લાવીને ખરીદ કરતા કરવા. જેને જે વસ્તુની જરૂરત ન હોય અથવા

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જેને ખરીદવાનું પરવડે એમ નથી એને પણ ખરીદ કરવા માટે આકર્ષવા. આનું નામ વેચાણકૌશલ્ય. આજે માણસોની સામાન્ય રીતે શું સ્થિતિ છે ? સર્વસામાન્ય દેણદારપણું. પોતાને માટે માણસે ડહાપણપૂર્વક કેટલું ખર્ચ કરવું જોઈએ એ માણસ પોતે જાણે એના કરતા વેચાણ કુશળ માણસ સમજે છે એવો વિશ્વાસ ઊભો કરી દે છે. માણસનું પોતાનું મગજ અનિશ્ચિતતા રૂપી અવકાશ વાળું છે. એ અવકાશને વેચાણકુશળ માણસ ભરી દે છે. માણસને જ્યારે નીચા સ્તરે રહેવું જોઈતું હતું ત્યારે વેચાણકુશળ માણસ એને ઉચ્ચ સ્તરે ઉપાડે છે. સાઇકલ લેવી કે પગપાળા જ ચાલવું એની મનમાં ચર્ચા ચાલતી હોય ત્યાં પેલો વેચાણકુશળ એને સાઇકલ વળગાડી દે છે. આવા માણસોને વસ્તુ ન હોય ત્યારેય બેચેની હોય છે અને ખરી જરૂર ઊભી થયા વિના વસ્તુ અકાળે આવી પડી એથીય બેચેની રહે છે. બંને રીતે એ તો બેચેન જ રહે છે. બંને છેડે સમતા નથી એટલે બેચેની અને અસંતોષ વધે છે. મોટર આવશ્યક છે પણ ખરી જરૂરિયાત કરતાં એ વધારે માથે પડી છે. વૈભવની વસ્તુ જ બની છે. એક બાજુથી સંપત્તિ ઊભી કરી છે બીજી બાજુથી અકાળે ખરીદીને ગરીબી નોતરી છે અને નાણાકીય મુશ્કેલીની ચિંતા રૂપી રોગ ઊભો કર્યો છે. જે શૂન્યાવકાશ હતો એમાં હવે પીડા અને અસુખ ભરાયાં. પંદર વરસ પહેલાં પણ એને આવા જ ભાવિની ચિંતા થયેલી.

શાળામાં ભણતા હતા ત્યારે પણ પૂરો સમય ન ભર્યો. ટૂંકા રસ્તા શોધ્યા અને ઓળખાણ-લાગવગથી પાસ થતા ગયા. મગજ ખાલી જ રહ્યું. શૂન્યાવકાશ ક્યાંય કામ આવતો નથી. પૂરો સમય આપ્યો. પ્રામાણિક પરિશ્રમ કરો. ચારિત્ર્ય, શિક્ષણ અને શક્તિની સંપન્નતા કોઈ પણ ક્ષેત્રે ઊભી કરવાનો એ જ માર્ગ છે. શારીરિક અને માનસિક જગતમાં પુરાણી લેટીન ઉક્તિ છે. જલદી પાકશે તો જલદી સડી જશે. પહેલવાનો એટલે જ વહેલા મરે છે કારણ ? ઉતાવળે વિકાસ સાધ્યો છે. સ્નાયુતંત્રનો વધારે પડતો ઉપયોગ કર્યો અને એમાં વધારે લોહી પહોંચાડ્યું જે ખર્ચાયું એની ખોટ પૂરવી પડે. વધારે શક્તિ વપરાઈ તે પૂરવા માટે ખોરાક વધારે લેવો પડ્યો. વધારે પડતી ઉત્તેજના પ્રાણશક્તિને નબળી પાડે જ છે અને જેટલી ઝડપથી વિષોનું નિર્માણ થાય છે એટલી ઝડપથી તે બહાર ધકેલી શકાતી નથી, પરિણામે આમવિષનું અધિષ્ઠાન ઊભું થાય છે. આમવિષ હૃદય અને રક્તવાહી ધમનીઓને નબળાં પાડે છે. કોઈ સાંકળ એની નબળી કડીથી વધારે મજબૂત હોતી નથી. પહેલવાનોમાં જે સૌથી મજબૂત કડી છે એનો સતત ઉપયોગ થતો રહે છે

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

અને શક્તિ એમાં વપરાતી રહે છે. યૌવનકાળે સ્નાયુઓને જે દઢતા આપી હતી એ અકાળે વૃદ્ધ થવા માંડે છે અને પરિણામે પહેલવાન યુવાવસ્થામાં જ વાર્ધક્યનો અનુભવ કરે છે અને એથી જ મૃત્યુ પામે છે. ફીટનીયોન ૩૫ વર્ષની ઉંમરે ભવ્ય ડોસો કહેવાતો થયો હતો. પહેલવાનોમાં એ એનું સન્માન બીરુદ હતું. પહેલવાનોનો એ હામી કહેવાયો પણ વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ તો અતિશ્રમથી અકાળે વૃદ્ધ બન્યો હતો પણ ખેલજગતમાં એ વાત એની સમજણની બહારની હતી. ભલે એનો અંતરાત્મા સત્ય સમજતો હોય.

સારા અને સધ્ધર વિકાસ માટે જે વાજબી ગણાય તે માટે યૌવન ઉતાવળે દોડવા માગતું હોય છે. યુવાન ધંધાદારીઓ એમના પુરોગામીઓ કરતાં વધારે ઝડપથી સફળતા મેળવવા અધીરા હોય છે અને પુરોગામીઓની ખાલી પડતી જગ્યાઓ પૂરવા માટેની પોતાની યોગ્યતામાં એમને પૂરો આત્મવિશ્વાસ પણ હોય છે.

આજે સભ્યતા ઉતાવળે પગલે વિના અનુભવે પરિપક્વ થવા ઉતાવળ કરે છે અને દેખીતું છે કે એનો અંત પણ વહેલો આવે છે. જેઓએ ઉતાવળ કરી છે તેઓએ સલામત માર્ગદર્શક તરીકે કામ કરવા માટે પોતાને આ કામ માટે કાચા તૈયાર કર્યા છે. જ્ઞાન સમયના બળે જે ઘડાવું જોઈએ એ ઘડાયું નથી અને એના અનુભવ સાથે સમતા ક્યારેય પરિપક્વ થતી નથી.

સમતા અને શાંતિ આ યુગમાં અર્થહીન ગણાઈ ગયાં છે. સફળતાનાં તત્ત્વો જે આદર્શ પરિપક્વતાનું નિર્માણ કરે છે તે અનુભવ અને સમયની અસરને એકરસ કરવા માટે જરૂરી છે તે આજે ખૂટે છે. આધુનિક મન પહેલવાન જેવું છે. સમયના ભોગે તે અકાળે વૃદ્ધ થયું છે. સ્થિરતા માટે સમય આપવો બહુ જરૂરી છે. અકાળે બનતા વૃદ્ધોની સંખ્યા જે ઝડપથી વધી રહી છે એ ઝડપે હૉસ્પિટલો વૃદ્ધાશ્રમો અને પાગલઘરો બાંધી નહીં શકાય અને એની બહુ જરૂર પડશે. આ જ રોગ છે. નવા કોષોનું નિર્માણ થતું નથી અને જૂના કોષો ઝડપથી વૃદ્ધ થઈ રહ્યા છે.

બહુ ટૂંકા રસ્તા શોધાઈ રહ્યા છે કિંડરગાર્ટનથી હાઈસ્કૂલ અને ત્યાંથી કૉલેજોમાં ખાલી અવકાશો છોડતા જઈએ છીએ. એને સામ્યતાના જૂઠાણા દ્વારા ભરી રહ્યા છીએ અને ખોટા જ્ઞાને અને અપક્વ વિવેકે જે અસુખ ઊભું કર્યું છે એ જ મોટો રોગ બની ગયો છે.

વ્યક્તિગત વિશિષ્ટતા ભાવોના વળગણો અને બધા પ્રકારની નાની નાની ટેવો આપણા પર જ પાછાં પછડાઈને જીવનના મધુર સ્વપ્નોને કડવાં ઝેર કરી મૂકે છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જેઓનું જીવન સહજ સ્વાભાવિક છે એના પર કુદરતનું સ્મિત વરસે છે પણ જેઓ માનસિક અને શારીરિક દુઃખોનો કકળાટ કર્યા કરે છે એને એની રીતે વિકૃત થવા દેવામાં કુદરત પણ સાથ આપે છે. આપણે સુખી અને સંતોષી પણ બની શકીએ છીએ. દુઃખી અને અસંતુષ્ટ પણ બની શકીએ છીએ. પસંદગી આપણે કરવાની છે. આપણે પસંદગી કરી લઈએ તો પછી બાકીનું કુદરત પૂરું કરી લેશે.

હમણાં જ હું દવાની એક દુકાનમાં જઈ આવ્યો. મારે કપૂરની ગોટી લેવી હતી. દવાવાળો થોથવાયો. એ સભાન હતો એટલે આત્મગ્લાનિથી પ્રેરાઈને એણે કહેવું પડ્યું કે એને અસુખ થાય છે અને બપોર પછી એને સૂઈ જ રહેવું પડ્યું હતું. આમ કહેતાં કહેતાં એના મોઢા પર દુઃખ અને નબળાઈ તરી આવ્યાં. એને પોતાનું દુઃખ વ્યક્ત કરવાનું ગમતું હતું એમાં શંકા ન હતી પણ હું એની ઉપેક્ષા કરીને ચાલ્યો ગયો. એ માણસ બીમારીની એક એવી ટેવ કેળવી રહ્યો હતો જે એની જિંદગીને બગાડી મૂકે અને જેઓ એની પાસે પોતાના રોગના સિદ્ધ ઔષધો લેવા આવતા હતા એ સિવાયના લોકો માટે કંટાળાજનક બની રહ્યો હતો. દુઃખ હંમેશાં કોઈ સાંભળનારો સાથી શોધે છે. બીમારીની ટેવવાળાં ભેગાં થાય છે અને એકબીજાંને પોતાની બેચેનીઓનું ફરીફરીને વર્ણન કરતાં અને એકબીજાની સાથે સરખાવતાં તેઓ કંટાળતાં નથી. જેનું કશુંય મહત્ત્વ ન હોય એવા રોગલક્ષણોને પણ તેઓ વર્ષો સુધી સ્મૃતિમાં ઝકડી રાખે છે અને આત્મદયા અને અતિશયોક્તિ કરવા પ્રેરે છે અને સમય જતાં પોતાની બાબતમાં ખરાબમાં ખરાબ શક્યતાઓ ધારી લે છે. જો સંપૂર્ણ સુધારણા કરવામાં ન આવે તો જિંદગી બરબાદ થાય એ હદે તેઓ પહોંચે છે. મનની આ સ્થિતિ જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ અને આમવિષ કરે છે. એનાં લક્ષણો સામાન્ય નબળાઈ, અપચો, કબજિયાત, જીભ પર છારી, કેન્સર અથવા એવા કોઈ મારક રોગની સતત ચિંતા છે. સ્નાયુઓ ઓછાવત્તા તંગ રહે છે. કબજિયાતની સાથે મળમાર્ગ પણ અત્યંત સંકોચાયેલો રહે છે. આખું શરીર અસાધારણ તંગ રહે છે. આવાં દરદીઓને ઊંઘની પણ મુશ્કેલી હોય છે અને જેવી ઊંઘ આવે એ જ વખતે આંચકો આવીને જાગી જવાય છે. બધા સ્નાયુઓમાં જોરદાર ખેંચ આવે છે. આવા દરદીઓની નિદ્રા અલ્પ હોય છે અને ફરિયાદ એવી કરતાં હોય છે કે એને બિલકુલ ઊંઘ આવતી નથી. થોડાક દિવસ વળી માથાના દુખાવાની ફરિયાદ કરે છે. ઉબકા પણ આવતા હોય છે. તેઓ ભારે અનુકરણશીલ હોય છે અને કોઈના રોગ વિષે સાંભળે અથવા બીજાના રોગના લક્ષણો ધ્યાન દઈને સાંભળે અને એવાં જ લક્ષણો પોતાને પણ દેખાય છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

આવા મનોરોગના દરદીઓ પેટની વિવિધ ફરિયાદો માટેનાં ઑપરેશનોમાંથી પણ પસાર થયા હોય છે. ઘણા ડૉક્ટરો આવા દરદીઓ એમને જે થતું હોય એ કહે, એ વાત માની લઈને ચિકિત્સા કરે છે. આપણે કેટલીય વાર એવી સ્ત્રીઓને મળવાનું થતું હોય છે જેઓ આત્મસમર્પણ કરતી હોય છે. મળતાવડી હોય છે. ક્યારેય એ મજબૂત શરીરવાળી હોતી નથી. છતાં બીજાઓ માટે એ ગજા ઉપરવટ કામ કરતી હોય છે અને એ રીતે જીવે છે. આ માતાઓએ એમના જીવનના પૂર્વાર્ધમાં કારકિર્દી માટેની મહેચ્છા સેવી હોય છે અને એમાં મળેલી નિષ્ફળતાએ જ્ઞાનતંતુઓની અત્યંત નબળાઈ ઊભી કરેલી હોય છે અને પોષણશક્તિને તો કાયમ માટે ધક્કો પહોંચાડી દીધો હોય છે. એક મોટી ઉદાસીએ એના જીવનને સામાન્ય સ્થિતિમાં પાછું ફરતાં પૂરેપૂરું અવરોધી દીધું હોય છે. સદ્ભાગ્યે બીજાંઓ માટે કંઈક કરી છૂટવાની વૃત્તિએ એને બચાવી લીધી હોય છે. બીજાંઓને સુખી કરવાનું એવું ધાર્મિક વલણ બંધાઈ ગયું હોય છે કે જેને જેને એણે મધુર સ્મિત અને પ્રસન્ન શબ્દોથી સાંત્વન આપ્યું હોય છે કે તેઓના મોઢામાંથી શબ્દો નીકળી પડે છે "મેરી માસી તમે અદ્ભુત જીવન જીવો છો. એમાં ઉદાસિનતાનો – દુઃખનો ક્યારેય પ્રવેશ થતો નથી." એના પ્રત્યુત્તરમાં એ વધારે મધુર સ્મિત અને ઉત્સાહથી પ્રેરણા આપી રહે છે.

જેઓ મહત્ત્વાકાંક્ષાના ધક્કાને સ્થાને સેવા જીવનને અપનાવે છે. એણે 'મહાન ચિકિત્સક'ની પસંદગીમાં ભૂલ નથી જ કરી. પણ જેઓ પોતાની અંદર ઉપાયો શોધવાને બદલે બહાર ઝાવાં નાખે છે તેઓ મૂર્ખાના સ્વર્ગની જ શોધ કરે છે.

ઉપાયો ? એવા કોઈ ઉપાય છે જ નહીં. અવચેતના આપણી પસંદગી અનુસાર આરોગ્ય અથવા રોગનું નિર્માણ કરતી હોય છે. આપણે જો ચીડ, અસંતોષ, અસુખ, કકળાટ, દ્વેષ, ઈર્ષ્યા, સ્વાર્થ, લોભ, ઇંદ્રિયોનો ઉપભોગ વગેરે આવેગોના ઉપર આપણી પસંદગીની છબી ઊભી કરી હોય છે તો આપણી અવચેતના આપણી છબીનું એવું જ નિર્માણ કરે છે. આપણે જો ઇંદ્રિયોના ઉપભોગોથી આપણી અવચેતનાને ભરીશું તો આપણે ભાગે એવી જ પસંદગીનું નિર્માણ આવશે. સૂજેલી આંખો, ફેફરી ગયેલું મોઢું, માથાનો દુઃખાવો, દુર્ગંધયુક્ત શ્વાસ, શરીરમાં ઠેકઠેકાણે દુખાવો, બુદ્ધિ બહેર મારી ગઈ હોય, વ્યવસાયમાં બેપરવાઈ, મિત્રો અને પોતાની જાત પ્રત્યેની પણ બેપરવાઈ વગેરે એમાં હશે. આપણી આ હાલતને આપણે રોગ કહીએ છીએ. ડૉક્ટરને તેડાવીએ છીએ. એ મૂત્રમાં આલ્બ્યુમીન જુએ છે – સાંધાઓમાં વા. હૃદયની ગતિની વિષમતા,

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

મૂર્ચ્છા-સન્યાસનો (Apoplexy) ભય, જલોદર વગેરે દરદોમાંથી કોઈક રોગ નક્કી કરે છે. એની દવા લઈએ છીએ. ઑપરેશન કરાવીએ છીએ, રોગ પ્રતિબંધકો લઈએ છીએ અને ઇંદ્રિયોના ઉપભોગો તો ચાલુ જ રાખીએ છીએ. મોટી મિજબાનીઓ, લાંબી સિગારો અને સ્વચ્છંદી ઉપભોગો અવચેતનાને આપતા જ રહીએ છીએ. ડૉક્ટર કશુંય ભલું કરી શકતા નથી. બીજા ડૉક્ટરને, ત્રીજાને બોલાવતા રહીએ છીએ. વધારે કુશળતાભરી તપાસો થાય છે. સીફીલીસ દેખાય છે એની દવાઓ સૂચવાય છે. બીજા ડૉક્ટર તપાસે છે એને ક્ષય હોય એમ લાગે છે અને છેલ્લે એક ચિકિત્સક આવે છે એમની કુશળતા શોધી કાઢે છે કે એ રોગ કેન્સર છે, પણ આ બધો વખત અવચેતનાને પસંદગી દર્શાવાતી રહે છે અને એના જવાબ રૂપે પસંદગી જેવી મોકલાઈ છે એવી જ છબીનું નિર્માણ અવચેતના તરફથી થાય છે.

સત્ય એ છે કે ડૉક્ટરની આપણને કોઈ આવશ્યકતા નથી. આપણે એવો ચિકિત્સક જોઈએ છે જે આપણી અવચેતના જે નિર્માણ કર્તા છે તેની સાથે આપણો પોતાનો સુમેળ કરી આપે. આપણને જે આવશ્યકતા છે તે આત્મસંયમ, સમતા, સ્વસ્થતા, વિશ્રાંતિ શીખવે. ભાવનાનાં આ મોજાં જ્યારે અનૈચ્છિક જ્ઞાનતંતુઓ દ્વારા અવચેતનાને પહોંચાડીએ – જે આપણી નિર્માણકર્તા છે, ત્યારે આપણે એક વધારે આદર્શ મનુષ્યની છબી – પ્રતિમા પ્રાપ્ત કરવાનું શરૂ કરીશું અને શારીરિક પૂર્ણતાએ પહોંચાય ત્યાં સુધી એ પ્રયાસ ચાલુ રહેશે.

આત્મનિયમનપૂર્વક આપણી અવચેતનાની સામે આપણે જેવા થવા માગીએ છીએ એવો આદર્શ ધરીશું, એ આદર્શ સતત ધરી રાખીશું. આપણે જેવું માગીશું એવું જ આપણને મળશે. આપણા સર્જકની સમક્ષ આપણી જેવી આદર્શ પ્રતિમા ધરીએ છીએ એવું આપણું નિર્માણ થાય છે. ફક્ત આદર્શ પ્રતિમા ધરી રાખવાથી કંઈ જ નહીં વળે. આપણે ગંભીરતાનો આદર્શ રાખીએ અને દારૂ પીને છાકટા થઈને ફર્યા કરીએ તો આપણાં સ્વપ્નો સાચાં નહીં પડે. જો આપણો આદર્શ પૂર્ણ આરોગ્યનો હોય તો એ સિદ્ધ કરવા માટે ઇંદ્રિયોના ઉપભોગ પ્રધાન જીવન નહીં ચાલે.

આપણે આદર્શની પ્રતિમા રજૂ કરીએ છીએ પણ એ પ્રમાણે જીવન જીવીએ નહીં તો એમાંથી વિકૃતિ જ સર્જાશે. અસંતોષી, સતત બબડાટ અને ફરિયાદ કરતા રહેવાની ટેવ હોય તો આપણી અવચેતના એવા માણસનું નિર્માણ કરશે.

આપણે સ્વસ્થ, સમતાયુક્ત અને વિશ્રાંત બનવાનો જો ઇન્કાર કરીશું તો સતત તંગ રહીશું. અને બેચેની જ ઊભી કરીશું. ભમર સંકોચી રાખનાર માણસ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

માથાનો દુખાવો જ મેળવે છે. તંગ, સતત જકડાયેલું રહેતું સ્નાયુતંત્ર સ્નાયુઓને થકવી દે છે. પછી એને જ્ઞાનતંતુઓની વેદના, જ્ઞાનતંતુઓનો સોજો અથવા આમવાત, સંધિવાત તરીકે એના ઉપચાર કરવામાં આવે છે. શરીરના કોઈ પણ ભાગને સહેજ પણ ઈજા થાય એને બહુ મોટું રૂપ આપવામાં આવે છે. એની બહુ સંભાળ લઈને એને જરાય ગતિ આપવાનું બંધ રાખવામાં આવે તો એ સ્નાયુ સાવ જકડાઈ જાય છે અને ઈજા કરતાંય સ્નાયુના શ્રમની પીડા વધી જાય છે.

જ્ઞાનતંતુઓના ઘણા રોગીઓને સ્નાયુના થાકમાંથી મુક્ત કરીને સાજા કરવામાં આવ્યા છે. એમાંથી પ્રતિષ્ઠા પામેલી બે ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ ઊભી થઈ છે એ કરોડરજ્જુનું મસાજ કરીને રોગ મટાડે છે.

યુગોથી પરંપરાની રીતે ચિકિત્સા કરનારાઓ, લોહચુંબકથી ચિકિત્સા કરનારાઓ અને હાથના સ્પર્શથી ચિકિત્સા કરનારાઓની જુદીજુદી પરંપરાઓ છે, જેણે લોકોમાં કામ પણ આપ્યું છે. જેમની પાસે થોડીઘણી થયેલી ઈજાનું લાલનપાલન કરવાનો સમય હોય છે એને શ્રમજન્ય મોટા રોગનાં નામ આપી દેવાય છે. દુર્ગંધ મારતાં તેલોનું મસાજ કરીને એમાંથી પુષ્કળ ધન કમાય છે કારણ કે દુઃખતા વાંસામાં અને સાંધાઓમાં એ મસાજથી સારું થાય છે એમ માની લેવાયું છે. એટલો જ આરામ તેલ વગરના મસાજથી પણ મળ્યો હોય. પરંતુ ધીરજ વગરનાં માણસો, જેની પાસે ચમત્કારિક ઇલાજ કરવાનો સમય છે એના મનમાં આ ખરાબ દેખાતાં ગંધાતાં તેલોમાં રોગ મટાડવાનો ચમત્કારિક ગુણ રહેલો છે એવી શ્રદ્ધા બેઠી છે. એને વગર તેલે મસાજ કરવાથી પણ પીડા મટશે એવી શ્રદ્ધા ઊભી કરી શકાતી નથી.

સમગ્ર સ્નાયુતંત્રને બહુ તંગ રહેવા દીધાથી સંવેદનશીલ અને નજીવો કહેવાય એવો અર્શ કે ગ્રંથિ ઊભા થયા હોય, તે પણ સમગ્ર સ્નાયુતંત્રને એવી સ્થિતિમાં મૂકી દે છે કે દરદી અશક્ત તરીકે સ્વીકારાઈ જાય છે. અઠવાડિયા પહેલાં આવો એક દરદી મારી પાસે આવ્યો હતો. તપાસ કરતાં મને જાણવા મળ્યું કે ગુદાના સ્નાયુ અત્યંત સંકોચાઈ ગયા હતા. આખું શરીર તંગ હતું, અલબત્ત એના સ્નાયુઓ થાકેલા હતા એ પરથી એણે માની લીધું હતું કે પોતે બહુ બીમાર છે. મેં એને સુવડાવી દીધો અને શરીરને કેવી રીતે શિથિલ કરવું તે શીખવ્યું. ત્યાર પછી ધીમે ધીમે એને જરાય પીડા ન થાય એ રીતે ગુદામાં આંગળી નાખી ગુદાના સ્નાયુઓને ત્રણ જ મિનિટમાં શિથિલ કરી શકાયા. હું જ્યારે ચિકિત્સા આપતો હતો ત્યારે એને એના શરીરને સાવ શિથિલ કરવાનું પણ સમજાવતો રહેતો હતો.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

એ મારી ઑફિસમાંથી બહાર નીકળ્યો ત્યારે એણે સ્વીકાર્યું કે છેલ્લાં બે વરસમાં કેટલીય વાર એ હૉસ્પિટલમાં રહી આવ્યો હતો અને બીજે પણ સારવાર લીધી હતી પણ એ બધા સમય કરતાં અત્યારે મને ઘણું વધારે સારું લાગે છે. મેં એને એ પણ શીખવ્યું કે કેવી રીતે આરામ લેવો અને ગુદાના સ્નાયુઓને કેવી રીતે સંભાળવા એ અંગે મેં જરૂરી સૂચનાઓ આપી. એની પેટની બધી તકલીફો અને સામાન્ય બેચેનીઓ અઠવાડિયામાં દૂર થઈ ગઈ.

એવા ઘણા ઢીલા પડી ગયેલા, અશક્ત માણસો મેં જોયા છે. જેઓ મનથી ઢીલા પડી ગયા હતા અને જેમને ઘણા ડૉક્ટરોએ સારવાર આપી હતી, જુદાજુદા રોગોના એ દરદીઓ હતા પણ એના મુખ્ય લક્ષણોમાંનું એક લક્ષણ એ હતું કે એમનું આખું શરીર તંગ બની ગયું હતું અને જ્યાં સુધી આ ટેવ પર વિજય ન મેળવાય ત્યાં સુધી પૂરું આરોગ્ય પાછું આવી ન જ શકે.

જેઓને ગર્ભાશયની ગ્રંથિ હતી અથવા કંઠમાળ હતો. શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં ગ્રંથિઓનો દુખાવો હતો. આમાશય અને આંતરડાના રોગો હતા એ બધાંનો મુખ્ય આધાર જ્ઞાનતંતુઓના તનાવ પર હોય છે. એને પૂર્ણ આરોગ્ય પાછું પ્રાપ્ત થાય એ પહેલા એ તનાવ શાંત કરવો જરૂરી હતો.

ઊભા રહેવાની ઢબ, ચાલવાની, બેસવાની અને સૂવાની રીત બધું એવું હોય છે જે તનાવ ઊભો કરે. આપણે ત્યાં વ્યાવસાયિક અને ભાવોદ્રેકને લગતા રોગો પણ હોય તો સામ્યાવસ્થાના અભાવથી આ બધા કહેવાતા રોગો ઊભા થાય છે અને એ તનાવ ઊભો કરે છે.

બાળક જ્યારે થાકી જાય છે ત્યારે કાં તો ઢીલો પડી જાય છે અથવા ઉશ્કેરાઈ જાય છે, ત્યારે એને ખાવાનું, એનું મન હોય તેટલું છૂટથી આપવામાં આવે, અથવા બહુ ઉશ્કેરાયેલો અને થાકેલો હોય ત્યારે ખાવાનું આપવામાં આવે તો એને એથી અજીર્ણ થાય છે. આ લક્ષણોની જ્યારે અતિશયતા થાય ત્યારે તાણ – આંચકી પણ થઈ આવે છે. ભય અને ચિંતા એ બે એવાં કારણો છે જે કોરીઆ નામનો રોગ કરે છે. (એમાં શરીરના ચાળા અનિચ્છાએ પણ થયા કરે છે)

મનની અને શરીરની સમતા પ્રત્યે જીવનના આરંભમાં, બાલ્યાવસ્થામાં તેમ જ જીવનના અંત સમયે (વૃદ્ધાવસ્થામાં) પણ બરાબર ધ્યાન આપવું જોઈએ.

જીવનની પ્રૌઢ અને વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ આરોગ્ય સારું જળવાઈ રહે એ બતાવે છે કે આત્મસંયમ અને બધી બાબતોનું પ્રમાણભાન અને સામ્યાવસ્થા જળવાયાં છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પ્રમાણભાનનો અર્થ એ નથી કે બધા માટે એકસરખું પ્રમાણ રખાય. કેટલાકને રોજની ૩થી ૬ સિગાર પ્રમાણસર ગણાય. જેઓનું હૃદય અને આમાશય એકદમ ઉત્તેજિત થઈ જતું હોય એ તમાકુનો થોડો ઉપયોગ કરે તો પણ અતિચાર છે.

જે માણસ પોતાની મર્યાદા સમજે છે અને એને કાળજીપૂર્વક જાળવે છે એ ભાગ્યશાળી છે. એમ કહી શકાય કે આવો માણસ સામ્યાવસ્થામાં જીવે છે.

રોગ વિશેષ પ્રતિબંધક પ્રક્રિયા

મનુષ્યના વિકાસક્રમમાં સ્વયં રોગપ્રતિબંધક તત્ત્વ જેવી મહત્ત્વની બાબત પર ધ્યાન અપાયું નથી એ અજૂગતું નથી લાગતું ? સૃષ્ટિસર્જનની મહત્ત્વની યોજનામાં કોઈ પ્રાણી ભૂલી જવાયું નથી. આક્રમણ અને રક્ષણની શક્તિ ડહાપણપૂર્વક બધાંને આપવામાં આવી છે પરંતુ બધાં પ્રાણીઓના રાજા મનુષ્યને જ રક્ષણ આપવાનું ભુલાઈ ગયું હોય એ વાત વાહિયાત લાગે છે. ના એવું નથી. માણસને મજ્જા તંત્ર આપ્યું છે જેની ઉપર મગજ મૂક્યું છે જે વિચારી શકે છે. તે નબળાં પડતાં મજ્જાતંત્રની મદદે આવે છે અને એને ફરી શક્તિમાન બનવામાં મદદ કરે છે. મજ્જાતંત્ર જ્યારે બરાબર હોય છે ત્યારે માણસ બરાબર હોય છે અને રોગનો પ્રતિકાર કરી શકે છે. રોગ ત્યારે જ થવા પામે છે જ્યારે આજુબાજુનું વાતાવરણ અને માણસની પોતાની ટેવો નવી શક્તિ ઉત્પન્ન થાય એના પ્રમાણમાં વધારે શક્તિ ખરચી નાખે છે. આવા પ્રસંગો પછી ઊભી થતી પરિસ્થિતિ પણ જો મન બરાબર કેળવાયેલું હોય તો નબળાઈ કરતી નથી. બધાં કારણોને દૂર કરીને, અથવા એના પર અંકુશ મેળવીને એનો ઉપાય કરી શકે છે.

રોગનો પ્રતિકાર કરવાની શક્તિ મેળવવા માટે માણસે જીવનને એવું સરસ વ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવી લેવું જોઈએ કે એની પ્રાણશક્તિ – જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિને બરાબર અથવા લગભગ બરાબર રાખી શકાય. જ્યારે પ્રાણશક્તિને ઉડાઉપણે વેડફવામાં આવે છે ત્યારે એના પર અશક્તિનો હુમલો આવે છે. એથી લોહીમાંથી – શરીરમાંથી કચરો બહાર ધકેલી કાઢવાનું કામ અટકી જાય છે અને વિષ બધું લોહીમાં સંઘરાય છે એ આમવિષ અથવા સ્વયં વિષાક્તતા ઊભી થાય છે. પહેલો, છેલ્લો અને ખરેખર સાચો જે રોગ માણસને થતો હોય છે તે આ જ છે. બીજાં બધાં વિષો તો અકસ્માત આવેલાં અને તરત દૂર થાય એવાં હોય છે અને બહારનાં હોય છે આમવિષ શરીરમાં જ થાય છે. એ બહારથી દાખલ થતું નથી. વિષ બહારથી લેવાય, ઈંજેક્શન વાટે લોહીમાં દાખલ કરાય અથવા રસી કે વેક્સીન રૂપે ટાંકવામાં આવે. એ રીતે શરીરમાં બહારથી દાખલ થાય

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

છે. આ રીતે વિષ શરીરમાં દાખલ થઈને શરીરને ઝેરી બનાવે, મારી પણ નાખે પરંતુ આવા અનુભવને રોગ ગણવામાં આવતો નથી. જેમ પગ ભાંગ્યો કે બંદૂકની ગોળી વાગી એને રોગ ગણવામાં આવતો નથી.

આમવિષ શરીરમાં સ્વાભાવિક ઉત્પન્ન થતું રહે છે એ શરીરમાં હંમેશાં હોય છે એનું સાતત્ય રહેતું હોવાથી કહેવાતા કોઈ પણ રોગના સાર્વત્રિક કારણ તરીકેની એ ગરજ સારે છે. બીજાં બધાં વિવિધ લક્ષણ સમૂહો જેને ખાસ ખાસ નામ આપવામાં આવ્યાં છે એ તો જુદાંજુદાં અંગોમાં થયેલા આમ પ્રકોપને એ અંગના રોગ તરીકેનાં નામ આપવામાં આવ્યાં છે. રોગનું કોઈ અલગ અસ્તિત્વ નથી. એ વિકૃત નિષ્કાસનનો જ નમૂનો છે. દાખલા તરીકે ગળાના કાકડાનો રોગ. આમાશયનો પ્રદાહ, શ્વાસનળીનો પ્રદાહ, આંતરડાંનો પ્રદાહ એ દરેક આમવિષની પ્રકોપ અવસ્થાના લક્ષણો છે. એમાં તફાવત ફક્ત સ્થાન અને લક્ષણોનો પડે છે. આમને શરીર બહાર ધકેલી કાઢવાનાં વિશેષ સ્થાનો પરત્વે જ એમાં ભેદ પડતો હોવાથી એને જુદાજુદા રોગો કહેવાય છે. એક માત્ર રોગ આમવિષની વિવિધ અભિવ્યક્તિઓ જ છે.

પ્રથમ મહાયુદ્ધમાં ઘણા જુવાનોને લશ્કરમાં ભરતી કરનારાં બોર્ડે નાપાસ કરેલા એનું એકમાત્ર કારણ કોઈ એક સ્થાનમાં આમ વિષના પ્રકોપનું જ હતું. કેટલાકને ફ્રાંસ મોકલવામાં આવેલાં. ત્યાં એમને તરત હૉસ્પિટલમાં દાખલ કરવા પડેલા. કારણ કે તેઓ આમવિષનો પ્રતિકાર તૂટી પડવાની હદે પહોંચી ગયા હતા. યુદ્ધની ઉત્તેજનાએ એમની બધી પ્રાણશક્તિ વાપરી ખાધી હતી. અને અશક્તિ ઊભી થઈ કે તરત આમવિષનો પ્રકોપ ઊભો થઈ ગયો હતો. એમના વ્યાધિઓને જુદાંજુદાં નામ આપવામાં આવ્યાં હતાં પણ એમાં સત્ય એ હતું કે એમના શરીરમાં આમવિષ સંચિત થયું હતું અને આમવિષનો પ્રકોપ થયો હતો એટલે કે વિષનું નિષ્કાસન વિકૃત રૂપે થયું હતું.

નિદાન અને વૈદ્યકીય ભ્રમ

આધુનિક વૈદ્યકીય વિજ્ઞાન અનુસાર રોગનિદાન એ રોગોનું વર્ગીકરણ છે. એટલે કે શરીરમાં જે સૅન્દ્રિય પરિવર્તનો – વિકૃતિ વિષયક ફેરફારો થયા હોય તે શોધવાની પદ્ધતિ સિવાય વિશેષ કશું નથી અને જો કંઈ ફેરફાર કે વિકૃતિ હાથ ન આવે તો દરદીને ઘરે પાછો મોકલી દેવામાં આવે છે અને સલાહ આપવામાં આવે છે કે બેત્રણ મહિના પછી ફરી બતાવી જજો. અથવા કદાચ થોડા દિવસો એને નિરીક્ષણ નીચે રાખવામાં આવે છે. જેમાં વિકૃતિજન્ય ફેરફારો

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

દેખાતા હોય એવા રોગો જેવા કે સંધિવાત. એવા દાખલા મેં જોયા છે જેમાં છ મહિના માટે ઘેર પાછા મોકલી દેવામાં આવ્યા હોય અને તે પણ એમ કહીને કે પૂરી તપાસ પછી પણ રોગનું કોઈ કારણ મળ્યું નથી. છ મહિના પછી ફરીથી આવજો. એ દરમિયાન કારણ મળી આવશે. વૈદ્યકીય વ્યવસાયના મન પર જંતુઓના ઉપસર્ગની ઘણી મોટી અસર છે. ધારો કે દાંતમાં જંતુનો ઉપસર્ગ થયો છે અથવા નાકની અંદર બન્ને બાજુના પોલાણમાં ઉપસર્ગ થયો છે તો એનું શું ? દાંત અથવા પોલાણને ઉપસર્ગ શાથી લાગ્યો ? સંધિવાત કે આમવાતમાં જંતુઓનો ઉપસર્ગ છે ? ઉપસર્ગ પોતે જ સંધિવાતનું એક લક્ષણ નથી ?

સત્ય એ છે કે સંધિવાત, ઉપસર્ગવાળા દાંત કે નાકનું પોલાણ અને શરીરમાં બીજી જે જે વિકૃતિઓ દેખાય છે એ બધાં પરિણામો છે. કોઈ રચનામૂલક વિકૃતિ (Lesion) વિનાનાં લક્ષણો એ ક્રિયાત્મક વિકૃતિ છે. જેમાં કોઈ રચનામૂલક (Structural) ફેરફાર વારંવાર નથી થયા અથવા લાંબો વખત નથી રહ્યા, જેને પરિણામે રચનામૂલક વિકૃતિ થઈ હોય. આજે જે રીતે નિદાન કરવામાં આવે છે તે રીતે જો કારણ રોગમાં શોધવાનું હોય તો રોગની કઈ અવસ્થાએ શોધવું ? રોગના આરંભમાં ? અથવા રચનામૂલક રોગ પૂરેપૂરો દશ્યમાન થાય ત્યારે ? કે મૃત શરીરમાં ? મૅકેન્ઝી માનતા કે એ રોગના આરંભમાં જ, એટલે કે પ્રથમ પરિવર્તન વખતે જ જોવું જોઈએ. એમનો આ વિચાર ભૂલભરેલો હતો, સંધિવાતનું કે કેન્સરનું કારણ પહેલેથી કે પાછળથીય શોધી શકાયું નથી અને જેઓ માને છે કે જંતુઓ રોગ કરે છે એ પણ વિકૃતિ દેખાય ત્યાં સુધી જંતુ શોધી શકાતું નથી. સાઠ વરસ સુધી આ ખેલ જોયા પછી મને લાગે છે કે જે મહેનત અત્યાર સુધી નિષ્ફળ નીવડી છે એ હવે પડતી મૂકવી જોઈએ.

નિદાન એવી અનિશ્ચિતતાનાં તત્ત્વોથી ભરેલું છે કે એના પર ભરોસો મૂકી શકાય એમ નથી.

પ્રયોગશાળાના નિષ્ણાતોની આખી ફોજ રોગનાં કારણ અને એની ચિકિત્સાના સંશોધનમાં લાગેલી છે. તેઓ નિષ્ફળ જવાના જ છે. કારણ કે જે કાર્ય-પરિણામ છે એના પરથી કારણ કેવી રીતે શોધશો ?

આરોગ્ય અને રોગનાં તત્વજ્ઞાનની જાણકારી વિશેષજ્ઞો પાસે એટલી ઓછી છે કે તેઓ આ વિષયની બાબતમાં ભ્રમમુક્ત થઈ શકતા નથી. એ ભ્રમ જ એને મેનિન્જાઈટીસ, એપેન્ડીસાઈટીસ, ઓવરાઈટીસ અથવા એવા કોઈ પણ રોગો

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જેના તેઓ વિશેષજ્ઞ હોય છે, એમાં કારણ જોવા પ્રેરે છે. હકીકતમાં કોઈ પણ રોગના હુમલા ચિકિત્સા કરો કે ન કરો તો પણ જો ક્રિયામૂલક અવસ્થામાંથી રચનામૂલક અવસ્થામાં ફેરવાયા ન હોય તો એની મેળે શમે છે.

આ રજૂઆતનો થોડો ખુલાસો આવશ્યક છે. એમ કહેવાય છે કે જે માણસો બીમાર પડે છે તેમાંથી એંસી ટકા તો કોઈ ચિકિત્સકની મદદ વિના સારા થાય છે અથવા થઈ શકે છે. જે કોઈ પ્રકારના રોગોના હુમલા આવે છે તે આમવિષના પ્રકોપ જ હોય છે એટલે કે એ વિષ શરીરમાં સહ્ય મર્યાદાથી વધારે પ્રમાણમાં સંચિત થયું હતું એનું એ વિકૃત નિષ્કાસન હતું.

આ પ્રકોપોનાં લક્ષણો એવાં હોય જેને આપણે ફ્લુ, શરદી, કાકડાનો પ્રદાહ, આમાશયનો પ્રદાહ, માથાનો દુખાવો કે એવા બીજા હળવા રોગ તરીકે ઓળખીએ છીએ. એ હુમલો આજે આવે છે અને થોડા જ દિવસોમાં જતો રહે છે. જો એનો ઉપચાર કરીએ તો અમે કહીએ છીએ કે અમે મટાડ્યો. જો ઉપચાર કરવામાં આવ્યા હોતા નથી તો કહીએ છીએ કે એની મેળે મટી ગયા. એમાં તથ્ય એ છે કે જે વિષ સહન કરવાની મર્યાદાથી વધારે સંચિત થયું હતું તે બહાર ધકેલી કઢાયું અને પાછી સ્વસ્થતા આવી ગઈ પણ એ રોગ મટ્યો નથી. એ કુદરતે આપેલી રાહત જ છે. જ્યારે પ્રાણશક્તિ ઓછી થવાનાં કારણો શોધીને દૂર કરવામાં આવે અને પ્રાણશક્તિ પુનઃ બરાબર થઈ જાય તો શરીરમાં ચયાપચયથી ઉત્પન્ન થતું વિષ ઉત્પન્ન થતાંની સાથે જ શરીરની બહાર ધકેલી કઢાય છે. આ આરોગ્ય છે, રોગ મટ્યાનું સાચું લક્ષણ પણ આ છે. ટૂંકમાં કહીએ તો પ્રાણશક્તિનો દુર્વ્યય કરનારી બધી ટેવો દૂર કરો. ખાવાનું બંધ કરો, પ્રાણશક્તિ પુનઃ સ્વસ્થ બને ત્યાં સુધી આરામ કરો. આ બરાબર થયું કે તરત રોગ મટી જશે. ઘણાખરા બીમાર માણસોને લાંબા અથવા ટૂંકા ઉપવાસો ફાયદાકારક નીવડે છે. જેઓ ઉપવાસથી ડરતા હોય એમને ઉપવાસ ન કરવા. બીજા બધા કહેવાતા ઉપચારો ભ્રમ છે અને ઘણાખરા તો કામચલાઉ રાહત આપનારા જ છે. પરંતુ કહેવાતા રોગ મટાડનારા જેઓ રોજ રોગ મટાડવાનો દાવો કરતા હોય છે એવા ડૉક્ટરો-પથીઓવાળાની મોટી ફોજના રોટી, માખણ અને સારી એવી પ્રતિષ્ઠા સલામત રાખે છે. રોગમુક્ત કરેલા કહેવાતા રોગીઓ બરફના તરતા પહાડની જેમ નદીઓમાં ઓગળતા ઓગળતા એના સમય પહેલાં જ કેટલાક વહેલા, કેટલાક ભર જુવાનીમાં મરી જાય છે અને રોગ શું છે અને ચિકિત્સા શું છે એને લગતી ખોટી માન્યતાઓ અને મૂર્ખાઈ ભરેલા ખ્યાલોને ટકાવી રાખે છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

આમવિષ પ્રકોપ રોગની સમજણને સરળ બનાવે છે

બાળકને જ્યારે તાવ બહુ વધી જાય છે, વેદના થાય છે, ઊલટીઓ થાય છે ત્યારે રોગ શું હોય છે ? એ અતિ ખાવાથી અથવા અસમતોલ ખોરાક ખાવાથી થયેલું અજીર્ણ હોય છે. એ આમાશયના સોજાનો અથવા ઓરી-અછબડા, ડિપ્થેરીયા, મેનીન્જાઈટીસ, પોલિયો અથવા એવા કોઈ રોગોનો આરંભ હોય છે. આમવિષ પ્રકોપની જે ફિલસૂફી છે એની ચિકિત્સા વિધેયાત્મક હોવી જોઈએ અને શ્રદ્ધાપૂર્વક અપાવી જોઈએ. અહીં સાચી ચિકિત્સાની જરૂર છે. રોગ ગમે તે હોય, એને કોઈ નામ આપો કે ન આપો. રોગને ઉત્તેજન આપતા કારણોથી મુક્ત થાઓ. આમાંથી ૯૯ ટકા તો આમાશય અને આંતરડામાં ન પચેલા ખોરાકથી થાય છે. આંતરડા સાફ કરી નાખો અને ઉપસર્ગનું મૂળ દૂર કરો. એ પછી જરૂરી સમય પૂરતું ગરમ સ્નાન આપો જેથી કોઈ પણ વેદનામાંથી સંપૂર્ણ મુક્તિ મળી જશે, જ્યારે ફરીથી બેચેની લાગે ત્યારે ફરીથી આવું સ્નાન આપો. દરરોજ બસ્તિ આપો અને લક્ષણોને લીધે જરૂર પડે તો દિવસમાં બે વખત આપો. જ્યાં સુધી તાવ રહે ત્યાં સુધી માનજો કે આંતરડા હજુ શુદ્ધ થયાં નથી. પુષ્કળ હવા, સ્વચ્છ પાણી અને પૂરી શાંતિ આપો. તાવ અને બેચેની દૂર ન થાય ત્યાં સુધી બીજું કંઈ ન અપાય એ પછી હળવા ખોરાકથી શરૂઆત કરો.

જે બાળકને માંસ અને ઈંડા અપાતા હોય, વધારે પ્રમાણમાં દૂધ અપાતું હોય એને સડાનથી રોગ થાય છે. જો બાળકને ફળ ઉપર ઉછેરવામાં આવે, ઘઉં અને બીજાં અનાજ અને શાકભાજી અપાતાં હોય એને ડિપ્થેરીઆ, સ્કારલેટ ફીવર, શીતળા અથવા પૂયજન્ય તાવ કે ટાઈફોઈડ થાય નહીં. ચિકિત્સાનો જે વ્યવસાય છે એની પદ્ધતિઓ તો દર્દીના શરીર અને મનને એવી ટેવોમાં રાખે છે જેથી રોગો ઘાતક બને અથવા જનપદોધ્વંશ બને. માણસ જેવો વિચાર કરે છે એવો એ થાય છે.

પ્રસ્થાપિત વ્યવસાય ચેપવિરોધી રસીઓ અને શરીરની અંદર પેદા થયેલા રસોનો ઉપયોગ દવા તરીકે કરશે. આ ઉપચાર પદ્ધતિ અને માનવીના જીવનની ટેવો વધુ વિકૃત રોગો તરફ ધકેલે છે.

મોટા ભાગના લોકો અશક્ય ઉપચારો જેમાં રોગના કારણો દૂર કરવામાં આવતા નથી, એના પ્રત્યે સહાનુભૂતિ રાખતા હોય છે. યાદ રાખો કે બાળકોમાં જો આમવિષ સંચિત થતું ન હોય તો તે બીમાર ન પડે. સ્થાનિક રોગ લક્ષણો જે થાય તે થવા દો. એ બધાનું મૂળ કારણ આમવિષનો પ્રકોપ હોય છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ડિપ્થેરીયાના રોગીમાં એનું પ્રતિવિષ વાપરવું જ જોઈએ એમ ડૉક્ટરો કહેશે. પરંતુ ડિપ્થેરીયા શું છે ? એક આમવિષવાળી વસ્તુ આંતરડાં અને આમાશયની શરદીમાં થાય છે. પાચનશક્તિના ગજા ઉપરાંત પ્રાણીજન્ય આહાર લીધો તેથી એમાં સડન પેદા થઈ. એમાંથી ઉત્પન્ન થયેલાં સળેખમ એ ઉપસર્ગજન્ય સળેખમ છે. ગળાના કાકડાના જે લક્ષણો છે એ જ લક્ષણો આમાં હોય છે. જેમકે ગળાની અંદર ભૂરી કફની જાળી જામેલી હોય છે, બીજાને ન ગમે એવો દુર્ગંધવાળો શ્વાસ આવે, શ્વાસની દુર્ગંધ શરીરમાં એકદમ શિથિલતા આપે છે. આ લક્ષણો જેને થાય તે દરદીઓ ગમે તેવું અવ્યવસ્થિત જીવન જીવતા હોય છે. એનો ખોરાક મોટે ભાગે આમીષવાળો હોય છે, મેંદાવાળી ચીજો વધુ લે છે. તેઓના ખોરાકમાં કાચા શાકભાજી અને ફળો નથી હોતા. બાળક દર્દીના ખોરાકમાં પ્રાણિજ ખોરાક માત્ર દૂધ હોય છે. આ દર્દીઓને લાંબા અથવા થોડા વખતથી ચાલતો આમાશયનો રોગ હોય છે. એમાં ઉત્તેજના રહે છે, કબજિયાત રહે છે. કેટલાકને આ પહેલાં પેટના દુખાવાના હુમલા આવી ગયા હોય છે. સખત અજીર્ણ થઈ ગયું હોય છે.

કેટલાક રોગીઓમાં શારીરિક સ્થિતિ એટલી બગડી હોય છે કે આમાશય કે આંતરડામાં સડનને લીધે એકથી ત્રણ દિવસમાં મૃત્યુ થાય છે. ડિપ્થેરિયાનું વિષ સમગ્ર શરીરને ઘેરી લે છે. પ્રોટીન અને સ્ટાર્ચનો આંતરડામાં જોરદાર સડો થયો હોય છે, અને દર્દી આમવિષથી ઘેરાયેલો હોય છે.

ઉગ્ર ઘાતકતાની વ્યાખ્યા

જેઓ આહારમાં મુખ્યત્વે પ્રાણીજન્ય આહાર તથા દૂધ લેતા હોય છે તેના આંતરડામાં સતત અજીર્ણ રહેતું હોય છે તેથી તે વ્યક્તિ આમવિષથી પીડાય છે અને તે ઉગ્ર રૂપ ધારણ કરે છે. પ્રોટીનયુક્ત આહારને લીધે આખા શરીરમાં ચેપ પ્રસરે છે. શરીરમાં કટોકટી પેદા થાય છે. પ્રતિકારશક્તિ ઘટી જાય છે અને તેથી ઓરી જેવા રોગો થાય છે.

ઘાતકતા થવાના કારણો

ઝડપથી બધે ફેલાતા ઘાતક રોગો એવા માણસોમાં થાય છે જેઓ વધુ આહાર લેવાની ટેવવાળા હોય છે. તેના આંતરડામાં આહાર વિષ બને છે.

માંદા માણસને કંઈ ખાવા આપવું તે ગુનો છે. રોગના બધા લક્ષણો દૂર ન થઈ જાય ત્યાં સુધી ખાવા આપવું જોઈએ નહીં. ત્યાર પછી ફળો અને શાકભાજીના રસો આપી શકાય. પ્રાણિજ પદાર્થો તો અપાય જ નહીં. દરરોજ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ગરમ પાણીથી ત્રણ વાર સ્નાન કરાવવું જોઈએ. થોડા કલાકોના અંતરે એનીમા આપવો જોઈએ. જઠર અને આંતરડાને સડાથી તદ્દન મુક્ત કરવા જોઈએ. જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં આમાશય પણ સાફ કરવું જોઈએ. (Gastric lavage) મૃત્યુ કરે એટલી હદ સુધી રોગ શરીરમાં પ્રસરે તે પહેલાં પેટમાં જે કંઈ સડેલું પડ્યું હોય તે કાઢી નાખવું જોઈએ. જીવન ટકાવવાનો આધાર તેના પર છે. ઝડપથી ફેલાતા રોગો (epidemic)નું કારણ શરીરમાં મોટે પાયે એકઠું થયેલું આહારવિષ છે. આમવિષના સંચયથી તેઓ અશક્ત થયા હોય છે. જેનામાં પ્રતિકાર શક્તિ ઓછામાં ઓછી છે એમને ભાગે વધારે સહન કરવાનું આવે છે, અને સહેલાઈથી ભોગ બને છે. કારણ કે વિષ ઉત્પન્ન થતાં જ આમવિષનો પ્રકોપ થાય છે. અને પ્રાણનો નાશ કરનારી તે અસરો ઘટેલી પ્રતિકારશક્તિ પર સવાર થઈ જાય છે. ડહાપણપૂર્વક ઉપાય કરવામાં ન આવે તો મૃત્યુ કરે છે. બધા ઉગ્રરોગો આમાશય – આંતરડાંના ઉપસર્ગો છે. જેમ અશક્તિ અને આમવિષ વધારે એમ પ્રકોપ વધારે ઉગ્ર. કોઈ બુદ્ધિશાળી માણસ કોઈ રોગમાં જ્યારે આમવિષ જ કારણ હોય ત્યારે એ દર્દીને અન્ન આપશે નહીં. અહીં વધારે પડતા ઉપચાર બાધાજનક છે. સડામાંથી દર્દીને મુક્ત કરવો એ સૌથી વધારે જરૂરી છે. આવા રોગો અશક્ત અને આમવિષવાળાઓને અને ખાવાની ખોટી ટેવો વાળાઓને જ થાય છે.

ઉપસંહાર

ટૂંકમાં કહીએ તો આમવિષની ચિકિત્સા અને સામાન્ય ચિકિત્સા વચ્ચેનો ભેદ આ છે. શરીરની અંદર ઊભા થતા રોગનું સાચું કારણ આમવિષ છે. આમવિષ એ જીવનમાં સતત ઉત્પન્ન થનારી અને જીવનને આવશ્યક એવી આડપેદાશ છે. શરીર જ્યારે સ્વસ્થ હોય ત્યારે તો એ જેવું ઉત્પન્ન થાય કે તરત જ ધકેલાઈ જાય છે. ઉત્પન્ન થવાથી માંડીને કાઢી નખાય ત્યાં સુધી એનું લોહીમાં વહન થાય છે. સામાન્ય પ્રમાણમાં એ હળવી ઉત્તેજના કરે છે. પણ જ્યારે શરીર અશક્ત બને ત્યારે નિષ્કાસન અવરોધાય છે ત્યારે એનું પ્રમાણ વધી જાય છે અને તેના લીધે ઉત્તેજના પણ વધે છે. એ વખતે એ વિષનું પ્રમાણ થોડાથી માંડીને મારક બને એટલી હદ સુધી ઓછુંવત્તું હોય છે.

એના ઉપચાર એટલા સાદા અને સરળ છે કે જેઓ ચિકિત્સામાં માને છે તેઓ તો સ્તબ્ધ થઈ જાય છે. જોરદાર ચિકિત્સા રોગ કરનારી બને છે. શોધવું એ જોઈએ કે પ્રતિકાર શક્તિ કયા કારણે વેડફાય છે. એને રોકી દો. પ્રાણશક્તિનો

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

હ્રાસ કરતાં બધા છિદ્રો બંધ કરી દો. એ પછી મૂળ સ્થિતિ પર આવતા નજીવો સમય લાગે છે. એમાં કુદરત પોતે જ સમારકામ ઉપાડી લે છે અને વૈદ્યકીય અધિકારીઓની ઘાલમેલનો એ વિરોધ કરે છે.

સલાહ લખવા – આપવામાં હું વારંવાર એવું માની લેવાની ભૂલ કરું છું કે મારા મનમાં શું છે એ નિષ્ણાત સમજે છે. પ્રાણવ્યયના છિદ્રો બંધ કરવાની બાબતમાં મારે માટે એમ કહેવું સહેલું છે. પ્રાણનો દુર્વ્યય કઈ રીતે થાય છે તે શોધી કાઢો, અને એ બંધ કરો. દા.ત. ચિંતા છોડો. ઉત્તેજક પીણા બંધ કરો. ધૂમ્રપાન છોડો. તમારા મિજાજને કાબૂમાં રાખો. બહુ ઉતાવળે ન ખાઓ. બહુ ઉત્તેજિત ન થાઓ.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

૬. અલ્પ પ્રાણતાનાં કારણો

રોગને સમજવા માટે રોગનું કારણ જાણવું જરૂરી છે. જ્યારે રોગનું કારણ આમવિષ છે અને અલ્પપ્રાણતા છે ત્યારે અલ્પપ્રાણ શરીર અને મન એ જ આમવિષનું કારણ બને છે. જેઓ બીમાર છે અને સાજા થવા ઇચ્છે છે તથા સાજા કેમ રહેવું તે જાણવા માંગે છે તેઓએ જાણવું જરૂરી છે કે અલ્પપ્રાણતા કયા કારણે આવે છે.

સ્વાભાવિક તંદુરસ્ત માણસ એ આત્મસંયમી છે. પ્રાણનો વ્યય કરનારી કુટેવ તેને નથી. માણસ કાં તો પોતાનો સ્વામી હોય છે અથવા તો એની બુભુક્ષા અને ઇન્દ્રિયોના ઉપભોગો એના પર સ્વામીત્વ ભોગવે છે. એની ટેવો અને વાસનાઓ તેના પર સવાર થઈ જાય છે. તેઓ પથારીમાં પડ્યાપડ્યા સિગારેટ પીએ છે, ખાણું લે છે, મધરાતે ઊઠીને પણ ધૂમ્રપાન કરે છે, ઊંઘ લાવવા તમાકુનો ઉપયોગ કરે છે, જ્ઞાનતંતુને શાંત કરવા દારૂ પીવે છે, વિષયસેવન કરે છે. એ માણસ ચીડિયો અને કકળાટ કરનારો બને છે અને અકાળે મૃત્યુ પામે છે.

અતિશયતા માણસને ઘૃણાસ્પદ પશુ બનાવી દે છે. પશુ શબ્દ અહીં આત્મસંયમ વગરના માણસના અર્થમાં કહ્યો છે. આપણા યુવાનો અનેક પ્રકારના વ્યસનોમાં ફસાતા જાય છે, કામ વિષયક વિકૃતિઓમાં ફસાયા છે. આપણે નિર્વીર્ય સ્થિતિમાં આવતા જઈએ છીએ.

અલ્પપ્રાણતા લાવનારી ટેવો

બાળકોને બહુ અલગ સુવાડવા ન જોઈએ તેમ ખોળામાં ને ખોળામાં જ બહુ સુવાડવા જોઈએ નહીં. બહુ પ્રકાશમાં મૂકવા જોઈએ નહીં. બહુ અવાજો વચ્ચે પણ લાવવા જોઈએ નહીં. બહુ ઠંડી-ગરમીમાં રાખવા જોઈએ નહીં. આ બધી ઉત્તેજનાઓથી બાળક બીમાર પડી જાય છે. બાળકો સારી રીતે ઊંઘી શકે તેવી શાંતિ રાખવી જોઈએ. દર ચાર કલાકે તેને પોષણ આપવું જોઈએ.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

બાળકોને લાડ લડાવવા જોઈએ નહીં. તેનાથી તેનો અસંતોષ વિકસે છે અને અલ્પપ્રાણતા ઊભી થાય છે, જેથી બાળકો રોગી બની શકે છે.

કિશોરો

શાળાએ જતા બાળકોને શાળાના કામનું, કસરતનું અને બધી પ્રકારની ઉત્તેજનાઓનું પરિણામ અલ્પપ્રાણતા કરનારું નીવડે છે. રમતની પણ મર્યાદા હોય. જ્યારે રમત આવેગ બને ત્યારે રમત પર પણ અંકુશ મૂકવો જોઈએ.

વધારે પડતો અભ્યાસ, અનિચ્છાએ કરવી પડતી કસરત, સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓ ખાવા માટેની લોલુપતા ઊભી કરે છે. ઓછી પ્રાણશક્તિની હદે પહોંચી જાય એટલી હદે વિકસતા બાળકને ધકેલાય છે ત્યારે કુદરત કોઈ રીતનું સંરક્ષણ ઊભું કરે છે, અને પછી ખોરાકની ઇચ્છા ચાલી જાય છે.

વજન વધારવા માટે પરાણે ખવરાવવું, શાળાઓમાં જમવાનું પણ બાળકોમાં અલ્પપ્રાણતા કરે છે કારણ કે એ અસંતોષ પેદા કરે છે, રોગ ઊભો કરે છે. બાળકોમાં સ્વતંત્રતાની ભાવના જગાડવી જોઈએ. આપણી શાળાઓની અલ્પપ્રાણતા કરનારી બીજી પ્રણાલિકા એ કે દાંત સીધા હોવા જોઈએ. ન હોય તો કરવા જોઈએ. એનાથી જ્ઞાનતંતુઓ પર દબાણ આવે છે અને ઓછીવત્તી ઉત્તેજના પણ રહ્યા કરે છે. ગળાના કાકડા તથા આંત્રપુચ્છ (Appendix)નો સોજો થાય તો કાઢી જ નાખવા પડે. આ બધું બહુ વિકૃત વૈદ્યકીય તૂત છે. યોગ્ય રીતે પોષણ આપો તો શસ્ત્રકર્મની કોઈ આવશ્યકતા નહીં રહે. વેક્સીન અમુક રોગોની સામે પ્રતિરોધ ઊભો કરવા માટે વાપરવા જ જોઈએ, પરંતુ એ રોગોનો ઉદ્ભવ આગળ કહેલાં કારણોથી ઊભી થતી અલ્પપ્રાણતા છે.

ખોટી રીતે જીવવાથી રોગ થાય છે. શસ્ત્રકર્મ તો રોગનું પરિણામ દૂર કરે છે પરંતુ કારણ દૂર કરો તો રોગ એની મેળે જતો રહેશે.

ભય

અલ્પપ્રાણતાનું મોટામાં મોટું કારણ ભય છે. બાળકોને ઘણા ભય હોય છે. તેઓને શિક્ષણ જ એવું આપવામાં આવે છે કે અંધારાથી બીવું, ડાઘિયા માણસથી બીવું, સજાથી બીવું વગેરે. માબાપો પણ નાની એવી બાબતમાં પણ ઉત્તેજિત થઈને એમને સજા કરતાં હોય છે. આથી બાળક સતત ભયમાં રહે છે. કેટલાંયે માબાપો બાળકોની હાજરીમાં મારામારી કરે છે. આથી બાળક ભયભીત બને છે. બાળકમાં વિદ્રોહની લાગણી પણ જન્મતી હોય છે. જે બાળક માબાપનું માન ન જાળવે એ રાજ્યને કે રાષ્ટ્રને શું માન આપે ? બિનશરતી

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

અધીનતા એ ચારિત્ર્યઘડતર માટે જરૂરી શિસ્ત છે પરંતુ જે નિયમોનો માબાપો અનાદર કરતાં હશે એ નિયમો બાળકો નહીં પાળે.

ઘરના કંકાસપૂર્ણ વાતાવરણથી પણ રોગો અને ગુનાઓ જન્મે છે. ભયને લીધે બાળકનો વિકાસ અટકે છે. ભયથી જે નીતિમત્તા જળવાય છે એ સ્વાસ્થ્યપ્રેરક નથી હોતી. ભય અને પ્રેમ એકબીજાના વિરોધી છે. માતાપિતાઓ અનેક વાર નગણ્ય બહાનાં હેઠળ બાળકોને બંધનમાં રાખી તેમનામાં ભય જન્માવે છે. એવાં અનેક મા-બાપો છે જેઓ પોતાના બાળકોની સામે તેમની 'સાફસફાઈ' કરે છે. આ ભયંકર બાબત પાછી સામાન્ય છે.

શિસ્તભંગનું મૂળ ઘરમાં છે અને તેના માટે જવાબદાર માતા છે. જે બાળક પોતાનાં માતાપિતાને માન નથી આપી શકતું, તે દેશના કાનૂનને ક્યારેય માન ન આપે. જે માતાપિતાની આજ્ઞા બિનશરતી રીતે નથી મનાતી, તેનું ક્યારેય સન્માન નથી રખાતું. ચારિત્ર્ય-ઘડતર અને શિસ્ત માટે બિનશરતી સમર્પણ હોય તે ખૂબ જરૂરી છે. પણ જે કાયદો માતાપિતા જ અવગણે, તેને બાળકો ક્યારેય પણ નહીં માને.

ઘરમાંની ઉદાસીનતામાંથી જ રોગ અને ગુનાખોરી જન્મે છે. તેને કોઈ જ ડૉક્ટર, દવા, કાનૂન કે ઉપદેશ સાજા ન કરી શકે, કારણ કે આમાંના કોઈ જ પાયાનું કારણ દૂર નથી કરી શકતા. જેઓ જીર્ણ રોગથી મૃત્યુ પામતા હોય છે, તેમના પાસે આત્મસંયમ નથી હોતો.

બાળકના જીવનમાં ખૂબ જ ચિંતા અને ભય હોય છે. કોઈ પણ બાળક ઘર, શાળા કે ધર્મસ્થાનમાં જો ભયથી જીવતું હોય, તો તે સ્વસ્થ રીતે જીવી નથી શકતું. આદરણીય માતાપિતા જે શિસ્ત શીખવે છે, તેમાં પ્રેમ હોય છે, નહીં કે ભય.

હવે દીર્ઘાયુષ્ય વધતું જાય છે. હવે ભય દ્વારા જે નૈતિકતા જાળવવાનો પ્રયાસ થાય છે તે સ્વાસ્થ્ય માટે અનુકૂળ નથી. અને હકીકતે તે નૈતિકતા જ નથી. આ ભયને જરા પણ હટાવવામાં આવે, તો તરત જ ટોળાનું માનસ છતું થવા માંડે છે. ભય અને પ્રેમ વિષમારક છે. માણસને ઈશ્વરનો ભય રાખવાનું શીખવવામાં આવેલ છે અને સાથે પ્રેમ પણ કરવાનું કહેવામાં આવે છે. પણ જ્યાં ભય વાસ્તવિક હોય છે, ત્યાં પ્રેમ દેખાવનો જ હોય છે. નૈતિકતાનો પાયો જ જો પ્રેમ હોય, તો ભય આધારિત પ્રેમ દંભી નૈતિકતા જન્માવે છે. અને આ જ આપણી પરંપરાગત સભ્યતાનાં બધાં જ જૂઠાણાંઓનો પાયો છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

બાળકના ગર્ભધારણથી માંડીને જન્મ, શાળાજીવન, સામાજિક જીવન અને લગ્ન સુધી જે ભય તે જીવે છે, તેને કારણે તેના જીવનમાં નબળાઈ, ક્ષીણતા, નિરુત્સાહ વગેરે આવે છે. બાળકને કેમ ખવડાવવું તેના વ્યવસ્થિત જ્ઞાનનો અભાવ અને ઉછેરની અન્ય બાબતોને કારણે માતાપિતા તેનાં આરોગ્ય વિશે વ્યર્થ ચિંતા કર્યા કરે છે. બાળકને તેનાં આરોગ્યની કેમ સંભાળ રાખવી અને તેનો ભંગ ન થાય તે જોવું, વધારે પડતું ન ખાવું કે રમવું કે પીવું, પોતાની લાગણીઓને કાબૂમાં રાખવી અને પોતાના સ્વભાવને પ્રદૂષિત ન કરવો – લગભગ બધાં જ ઘરોમાં આ જ્ઞાનનો તદ્દન અભાવ જોવા મળે છે. આ અતિરેકતાને કારણે જ બાળકોમાં અને તરુણોમાં રોગોનો પ્રવેશ થાય છે. આ ટેવો પણ જાતીય ઉશ્કેરાટ જેવી ભયાનક નુકસાનકારક છે. કમનસીબી એ છે કે આ કુટેવો બાબતે માતાપિતાનું ભાગ્યે જ ધ્યાન જતું હોય છે.

શારીરિક સ્થિતિમાં અસ્થિરતા એ સીફીલીસનું પરિણામ છે એમ મનાય છે, પણ હકીકતે તે મગજ અને કરોડરજ્જુની નબળાઈના કારણે થાય છે, જેનું કારણ બધા જ પ્રકારની ઉત્તેજિતતા છે, તેમાં પણ ખાસ કરીને જાતીય ઉત્તેજિતતા. આ તકલીફ ધરાવતા લોકોમાં સામાન્ય રીતે હસ્તમૈથુનની પ્રક્રિયા વહેલી શરૂ થાય છે. માતાપિતાઓએ બાળકને આ નુકસાનકારક ટેવોથી દૂર રહેવાનું શીખવવું જોઈએ. મારી પાસે 'લોકોમોટર-એટેકસીઆ'ના કેસો આવ્યા હતા જેમાં તેમણે કબૂલ કરેલ કે તેમણે આઠ વર્ષની વયથી જ આવી ટેવોને વશ થવાનું શરૂ કરેલ. હકીકતે દસથી પંદર વર્ષની વય વચ્ચે આ શરૂ થતું હોય છે. જો ડૉક્ટર ચતુર ન હોય, તો તરુણ આ બાબત કબૂલ નહીં કરે. મારે કહેવું જોઈએ કે બહુ ઓછા છોકરા મારી પાસે ખોટું બોલ્યા છે. છોકરીઓમાં આ ટેવ ખાસ પ્રચલિત નથી.

શારીરિક બગાડ એટલું નુકસાન નથી કરતો જેટલું મન જો જાતીય વિષય પર સતત વિચાર્યા કરે તે કરે છે. વાસનાગ્રસ્ત દીવાસ્વપ્ન તેના ગુનેગારને વધારે પડતી જાતીય ક્રિયામાં જે નુકસાન કરે છે તેટલું જ પતીત કરે છે. વધારે પડતી જાતીય વિષયવાસના દ્વારા થતું પ્રદૂષણ મનને નબળું બનાવી દે છે, જે અન્ય સંયોગોમાં, બૌદ્ધિક ઊંચાઈઓથી ઝળકી ઊઠે છે. વાચાળ ગોખણપટ્ટી અને બૌદ્ધિક આનંદ વચ્ચે તફાવત છે. વીસ અને પચીસ વર્ષે હોય તે બૌદ્ધિક પ્રતિભા પિસ્તાળીસ વર્ષે તો આ જાતીય અતિરેકતાને પરિણામે સરાસરી બની જાય છે. તેમાં જો તમાકુ, કૉફી, ચા, આલ્કોહોલ અને વધારે પડતો અને ખોટો આહાર ભળે, તો સાઠ વર્ષની વ્યક્તિ, કુદરતે જો તેને મરણતોલ બનાવેલ ન હોય તો, ક્લોરોફોર્મ સૂંઘવા સિવાય બીજું કશું કરવા શક્તિમાન રહેતી નથી.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પુખ્ત લોકો

પુખ્ત લોકોના જીવનમાં પણ ખૂબ ભય હોય છે. ખાવાપીવાનો પ્રશ્ન ચિંતા ઊભી કરે છે. પણ જ્યારે પૂરતો સંગ્રહ હોય છે ત્યારે તેનો ભય રાખવો બિનજરૂરી બને છે, છતાં ત્યારે પણ એવો ભય ઉત્પન્ન થાય છે. કંઈક એવું બનશે તો ! જેથી ફરી તેમને આ ચિંતા કરવી પડે ! શા માટે ? બિઝનેસ નીતિમાં આત્મવિશ્વાસ નથી – બિઝનેસમાં ઈશ્વરનો સમાવેશ નથી.

બિઝનેસ ચિંતાઓ : બિઝનેસ ચિંતાઓ જ નબળાઈનું મૂળ છે. કોઈ પણ બિઝનેસ ચિંતાનું કારણ નથી હોતો. સારી રીતે કામ કરવાથી તો આનંદ મળે છે. અને જે પણ આનંદ આપે છે, તે તો ચારિત્ર્ય-નિર્માણની બાબત હોય છે. અવ્યવસ્થિત રીતે કરેલ કામ જ અસંતોષ પ્રગટાવે છે. પણ ચિંતા કરનાર વ્યક્તિ ક્યારેય પણ પોતાની અંદર કારણ શોધતી નથી. આવું જીવન સમય જતાં નબળાઈ ઉત્પન્ન કરે છે, જેનું પરિણામ રોગમાં આવે છે. પણ ત્યારે ઉપાય શોધવા વધારે ચિંતા કરાય છે. બિઝનેસનો આધાર તો માણસ તેનો કઈ રીતે ઉપયોગ કરે છે તેના પર છે. પ્રામાણિકતા અને ઉદ્યોગપણા સાથે બિઝનેસની પૂરી સમજ બધી જ ચિંતાઓને દૂર રાખે છે અને શક્તિની બચત કરે છે. ચિંતાથી ક્યારેય પણ કાર્યક્ષમતા નથી વધતી અને ચિંતા કરવાથી બિનકાર્યક્ષમતા દૂર નથી થતી. ચિંતા, લાગણીઓ પર નિયંત્રણનો અભાવ, અયોગ્ય આહાર, નશો – આ બધાં રોગને આમંત્રણ આપે છે.

પોતાની વ્યક્તિગત ટેવો અને વ્યવસાય બાબતની પૂર્ણ સમજ હોવી તેના જેવું શાંત રહેવાનું કોઈ જ અન્ય પરિબળ નથી. આડંબર કે બડાઈ, સંભવ છે, લોકોને કાર્યક્ષમતા બાબતે વિચાર કરવા માટે થોડો સમય દૂર રાખે, પણ જેવી હકીકતનો સામનો કરવાનું થશે, તરત સત્ય પ્રગટ થઈ જવાનું. ચિંતા ભલે બહારથી નરમ બાબત દેખાતી હોય, પણ તે તીવ્ર રીતે પ્રગટ તો થશે જ. કામ કરનાર ભાંગી પડશે અને રોગ તેને તે 'પોતાનો છે' તેમ જાહેર કરશે. જે ગૃહિણીઓ પોતાના માથા પર ચિંતાનો ભાર લઈને ફરે છે, તેઓ ક્ષીણતાનો અનુભવ કરે છે અને પરિણામે આરોગ્ય ગુમાવે છે. તેમની ચિંતાનું કારણ હોય છે – ખાવા પર અનિયંત્રણ, લાગણીઓ પર કાબૂ ન હોવો, શરીરની સંભાળ ન લેવી અને કાર્યક્ષમતાનો અભાવ. આ બધી જ મર્યાદાઓ દૂર કરી દૃઢતાથી કામે જવાને બદલે તેઓ તેમાં ડૂબી જાય છે. અનિયંત્રિત સ્વભાવને ગમે તેમ કરીને પણ વશમાં લાવવાની જરૂર છે, નહીં તો તે વ્યક્તિને ખલાસ કરી નાખશે. ગપસપ એ ખાસ સારી ટેવ ન ગણી શકાય, અને તેને જો દૂર નહીં કરાય,

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

તો સમય જતાં મિત્રો ગુમાવવા પડશે. ઈર્ષ્યા અને અદેખાઈ તો કેન્સર જ છે, જે તેને વશ થનારના આત્માને કોરી નાખે છે. અને જ્યારે આત્મા જ ચાલ્યો જાય, તો પછી પ્રેમ કરવા માટે શું રહેવાનું ?

જ્યારે કોઈ પ્રમાદ અને આરોગ્યનાશક ટેવો, તેના મિત્રો તેના પાસે જે અપેક્ષા રાખે છે તેવી, પોતાની ગુણવત્તાને હલકી કરે છે, તો તેણે જ્યારે આ મિત્રો તેનાથી દૂર ભાગે ત્યારે નવાઈ ન પામવું.

એ કયા વૃદ્ધો છે જેઓ એકલા પડી ગયા હોય છે ? એ લોકો જ જેઓ સ્વાર્થી જીવન જીવ્યા હોય છે, એ લોકો જેમણે પોતામાંથી જ આનંદ લેવાનો હતો ત્યારે અન્યો પાસેથી આનંદની માગણી કરી હોય. સુખ અને આનંદ વ્યક્તિને પોતામાંથી જ મળવાં જોઈએ – સમાજસેવા, કામ અને પુસ્તકોમાંથી ! વૃદ્ધાવસ્થા આવે તે પહેલાં જો આ યુવાની અને આનંદનો ફુવારો શોધી લેવામાં ન આવે, તો આપણે પોતાની જાતને એકલા જ અનુભવશું. અરે, ભીડ વચ્ચે પણ આપણે એકલા જ હશું, હંમેશ માટે ! અને આનાથી વધારે કરુણતા કઈ હોઈ શકે ?

સ્વચ્છંદતા : સ્વચ્છંદતા નીતિથી વિરુદ્ધ છે અને તે હંમેશ ઘૃણા જ જન્માવે છે. અકરાંતિયાપણાંની નીતિનું શું ? તેમની ફરજ બાબતે શું ? અસાધારણ સ્વાર્થી સ્વચ્છંદતાને પરિણામે જ જીવનમાં બધામાં અતિશયોક્તિ પ્રવેશે છે. તેમાંથી આત્મ-દયા અને સાજા ન થવાની ઇચ્છા જન્મે છે. અમર્યાદ સગવડો હોવા છતાં ઉડાઉ ટેવોથી પોતાને જ નુકસાનકારક અનૈતિકતા જન્માવે છે જે વહેલાં મૃત્યુને નોતરે છે. તેનાં કારણોને હૃદયરોગનો હુમલો, લકવો, હેમરેજ, કીડનીના રોગો, આપઘાત વગેરે નામ આપવામાં આવે છે. પણ નામમાં શું છે ? આ બધાં નામો તો ગેરસમજ ઊભાં કરનારાં છે. કારણ કે મૂળ કારણ, પાયાનું કારણ, હમેશાં તો સ્વાર્થી શરીર અને મન હોય છે – જે આત્મઘાતક સ્વચ્છંદી હોય છે.

પ્રકૃતિનો અભ્યાસ અને તથ્ય પ્રગટ કરે છે કે માણસે સેવા માટે જીવવાનું છે. તેણે દાન જ આપવાનું નથી, પણ બીજાઓને સ્વાવલંબી થતાં શીખવામાં મદદ કરવાની છે.

નશાનો ઉપયોગ કરવામાં સ્વચ્છંદતા – ભલે હળવા પ્રમાણમાં પણ – જ્ઞાનતંતુઓ પર દબાણ ઊભું કરે છે. પછી એક સમય એવો આવે છે જ્યારે છેલ્લી સિગારેટ, કૉફીનો છેલ્લો કપ, છેલ્લું સુંદર ભોજન પ્રાણને તોડી નાખે છે. અને આ બાબત હંમેશ અનપેક્ષિત અને નવાઈ પમાડનાર હોય છે.

વધારે પડતું કામ પણ નબળાઈ ઊભી કરે છે તેમ મનાય છે. પણ આ તો એક બહાનું છે જેની પાછળ અનેક છૂપી ખોટી ટેવો જવાબદાર હોય છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

તે જ મારે છે, નહીં કે વધારે પડતું કામ. આનંદ વગર કરાયેલ કામ નબળાઈ ઊભી કરે છે અને રોગ જન્માવે છે. અસંતોષી મન – જે કામમાં પૂરી કાર્યક્ષમતા જન્મે તે પહેલાં બીજા કામમાં જોડાવું – સારું કામ કરવાને બદલે તેના બદલાની વધારે અપેક્ષા રાખવી, જે વ્યક્તિની વ્યક્તિમત્તા ખલાસ કરી નાખે વગેરે – પણ રોગ જન્માવે છે. આપણે હકીકતે સર્જનાત્મક મનથી કામ કરવાનું છે. આપણું કામ સર્જકની પ્રતિભાને પ્રગટ કરતું હોવું જોઈએ, સર્જકના પ્રેમને પ્રગટ કરતું હોવું જોઈએ, નહીં કે વળતરને.

અસંતોષ અને વધારે પડતું કામ નબળાઈ સર્જે છે. ચિંતા, ભય, દુઃખ, ગુસ્સો, આવેશ, ઉદ્દંડ સ્વભાવ, વધારે પડતો હર્ષ, ઉદાસીનતા, અસંતોષ, આત્મ-દયા, અભિમાન, અહંકાર, ઈર્ષ્યા, અદેખાઈ, વ્યર્થ ગપસપ, જૂઠું બોલવું, અપ્રમાણિકતા, આપેલ ફરજ કે વચન પૂરાં ન કરવાં, ગેરસમજનો લાભ ઉઠાવવો, મિત્રોનાં ભોળપણનો ગેરલાભ લેવો, આપણા પર વિશ્વાસ મૂકનારના વિશ્વાસનો ભંગ કરવો – આ બધું જ શરીરને ક્ષીણ કરે છે અને સમય જતાં શરીરમાં રોગો ઉત્પન્ન કરે છે.

દુઃખ : દુઃખ પણ નબળાઈ જન્માવે છે. જેઓ નબળા અને ઝેરી હોય છે, તેમનું દુઃખ લંબાયા કરે છે અને તેમને જો પથારીમાં સુવાડી આરામ નહીં કરાવાય, શાંત અને હૂંફાળા નહીં કરાય, આહાર વિના નહીં રખાય, તો તેઓ મૃત્યુ જ પામવાના. આવા સંયોગોમાં લીધેલ આહાર ક્યારેય નહીં પચે અને તે ઝેરમાં ફેરવાઈ જશે. કેટલાક લોકો વધારે પડતાં દુઃખના કારણે અપંગ પણ બની જતા હોય છે.

આઘાત : શારીરિક કે માનસિક આઘાત એટલી બધી ક્ષીણતા લાવે છે કે વ્યક્તિનું હૃદયરોગના હુમલાથી મોત પણ થઈ શકે છે, અથવા તો કાયમી નબળાઈનો ભોગ બને છે. ખોટો આહાર કે વધારે પડતો આહાર આરોગ્યને આવતાં અટકાવે છે.

બીજા વિશ્વયુદ્ધમાં સૈનિકોએ જે આઘાતો અનુભવ્યા, તેણે પાછળથી તેમને તમાકુ કે બીજી નબળી કરતી ટેવોના ગુલામ બનાવી દીધા. એ તો હકીકત છે કે વધારે પડતો આહાર આરોગ્યને આવવા દેતો નથી.

ગુસ્સો : ગુસ્સો ભારે નબળાઈ જન્માવે છે. દરરોજ થતો ગુસ્સો જબરી નબળાઈને આમંત્રણ આપે છે. જરા જેટલી વાતમાં જે સ્વભાવ ગુસ્સામાં પલટાઈ જાય છે, તે પાચન પ્રક્રિયાને ખલાસ કરી નાખે છે અને નબળાઈને વધારે છે. તેને જો નિયંત્રિત કરવામાં ન આવે, તો તેમાંથી ફેફરું જન્માવે છે અને સમય

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જતાં કેન્સરના કારણે જીવનનો અંત પણ આવે છે. વધારે પડતો સતત ગુસ્સો અલ્સર કે પેટના કેન્સરને આમંત્રણ આપે છે. જેઓ પોતાનો ગુસ્સો નિયંત્રણમાં રાખી નથી શકતા, તેમને વૃદ્ધાવસ્થામાં વા, કડક નસો, પથરી વગેરે થવાનો સંભવ રહે છે.

અહંકાર : સ્વ-રાગ, સ્વાર્થ અને અવિશ્વાસના કારણે અહંકારી સર્વત્ર – બધાના કાર્યોમાં – અમૈત્રી જ જુએ છે. તે માને છે કે બધા જ તેની વિરુદ્ધ છે. આ મનમાં ક્ષીણતા અને માનસિક ઝેર પ્રગટાવે છે, જે – ધ્યાન ન રખાય તો – અનેક માનસિક અસ્વસ્થતાઓ અને, ક્યારેક તો, ગાંડપણ તરફ લઈ જાય છે. આ માનવદ્રોહી કોઈ પણ વ્યક્તિ કે વસ્તુ કરતાં પોતાને જ સૌથી વધારે ચાહે છે. જે પળે સૌથી નજીકનો મિત્ર જુદો થાય છે, તેનું માથું વધેરાઈ જાય છે ! જે પણ તેનાં મિથ્યાભિમાનને પોષવામાં નિષ્ફળ જાય છે, તેને આ અહંકારી ધિક્કારે છે. ધિક્કાર અને ગુસ્સો તેના હોઠ પર જ હોય છે, માત્ર – બાહ્ય આડંબર જાળવવા – તેને વ્યંગ્યાત્મક સ્મિતમાં ઢાંકી રાખે છે. જ્યારે પોતાના સ્વાર્થ સાથે ટકરામણ થાય કે તેને અવગણાય, તરત મૈત્રી, સન્માન, પ્રામાણિકતા, સચ્ચાઈ – અદૃશ્ય થઈ જાય છે. આવા પ્રકારના લોકો પાસે ક્યારે પણ કૃતજ્ઞતા નથી હોતી. તેઓ હંમેશ માગણીઓ જ કર્યા કરે છે અને કોઈ પણ સ્વાર્થી હેતુ વિના કશું જ આપતા નથી. જ્યારે અહંકાર હળવો હોય છે, ત્યારે તે સ્વાર્થની અણગમતી સ્થિતિ સુધી પહોંચતો નથી.

સ્વાર્થીપણું : સ્વાર્થી વૃત્તિ હંમેશ પોતાના સ્વાર્થની જ ચિંતા કરે છે. સ્વાર્થનો સામાન્ય પ્રકાર બાળકના પ્રેમ તરીકે ઓળખાય છે. પણ જ્યારે પુત્ર કે પુત્રી પિતાની ઇચ્છા વિરુદ્ધ લગ્ન કરે છે, તરત વારસામાંથી રદ થવાની પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે. શા માટે ? કારણ કે મહત્ત્વાકાંક્ષાનો માનભંગ થાય છે. અહીં પ્રેમ એ મોટા ભાગે સ્નેહ કરતાં સ્વાર્થી મહત્ત્વાકાંક્ષા વધારે હોય છે. સ્વાર્થીપણું ક્ષીણતા અને ઝેર તરફ દોરે છે.

મહત્ત્વાકાંક્ષા : સ્વાર્થી મહત્ત્વાકાંક્ષા આરોગ્ય બગાડે છે, કારણ કે તેને કારણે અનેક નિરાશાઓ મળતી હોય છે. જ્યારે તે સફળ થાય છે, તે આ સફળ થનારને પોતાની ભૌતિક વાસનાઓ સંતોષવા પ્રેરે છે જે અનેક રોગોમાં પરિણમે છે. ઉત્તમ મહત્ત્વાકાંક્ષા હંમેશાં આત્મનિયંત્રણ અને માનવસેવા સાથે હોય છે, જેને કારણે આરોગ્ય અને દીર્ઘ જીવનની ભેટ મળે છે. પ્રદર્શન, ભપકો વગેરેની મહત્ત્વાકાંક્ષા ક્ષણિક સંતોષ આપે છે, પણ તે મોંઘી પડે છે, કારણ કે તેને પરિણામે જ્ઞાનતંતુની ઊર્જા ખૂબ વેડફાય છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

સેંકડો માનસિક અપંગ સ્ત્રીઓ પાર્ટીઓ આપી, પોતાનાં વસ્ત્રો કે ઘરો કે ફર્નિચરનાં પ્રદર્શન કરી તેના પુરસ્કાર રૂપે અનેક જાતના ઝેરી રોગને આમંત્રણ આપે છે.

અનેક લોકો બપોરે પત્તાં રમીને, એક અઠવાડિયામાં પણ પુનઃ પલ્લવિત ન કરી શકાય તેટલી પુષ્કળ શક્તિનો વ્યય કરે છે.

ઈર્ષ્યા : હલકી અને રોગ ઉત્પન્ન કરનાર ઈર્ષ્યા બહુ જ નકામી પ્રકૃતિ છે. આવી ઈર્ષ્યા ધરાવનાર વ્યક્તિ આત્મઘાતક છે. તે જેની ઈર્ષ્યા કરે છે, તેની વ્યવસ્થાને આંચકો મારી ખોરવી નાખે છે. તે ગર્ભિત સૂચનો કરી બીજાની પ્રતિષ્ઠાને નુકસાન કરે છે. પોતે જ્યારે સલામતી અનુભવતી હશે, ત્યારે તો આવી વ્યક્તિ પોતા કરતાં વધારે પ્રતિભા ધરાવનાર વ્યક્તિને શારીરિક નુકસાન કરતાં પણ નહીં અચકાય. યોગ્ય ઈર્ષ્યા એને કહેવાય જે, વ્યક્તિ જેની ઈર્ષ્યા કરે છે તેને સમાન થવાની ઇચ્છા રાખે. બીજાની સફળતા માણવી, જ્યાં સફળતા લાયકાતના ધોરણે મેળવી હોય તેને સમાન થવાનો પ્રયાસ કરવો – આ જ બાબત સ્વસ્થ મન અને સ્વસ્થ શરીર સર્જે છે.

પ્રેમ અને ઈર્ષ્યા : સોલોમનના મતે "પ્રેમ એ મૃત્યુ જેવો જ દઢ છે. ઈર્ષ્યા કબર જેવી ક્રૂર છે." સોલોમનને આવો અનુભવ થયો લાગે છે !

શેકસ્પિયરે પણ તેના સમયમાં જે પણ જાણવા લાયક હતું તે બધું જ જાણી લીધું હતું. તેણે કહ્યું, "કેટલા મૂર્ખોએ પાગલ ઈર્ષ્યાની સેવા કરી છે ! ઈર્ષ્યાળુ સ્ત્રીની ઝેરી વાણી હડકાયાં કૂતરાના દાંતમાં રહેલ ઝેર કરતાં પણ વધારે પ્રાણઘાતક છે."

જ્યારથી વિચાર કરવાની શરૂઆત થઈ છે, ત્યારથી શરીરમાં રહેલ ભયાનક આવેશનાં ઝેરની જાણ થતી રહી છે. પણ, ગુસ્સો, પ્રેમ, ધિક્કાર કે દુઃખના અતિરેકથી શરીરમાં ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે તે જાણવા છતાં, તેને આજ સુધી ઝેરનાં તત્ત્વજ્ઞાન દ્વારા વ્યવસ્થિત રીતે સમજાવી શકાયું નથી. ઈર્ષ્યાની રચના બાબત વિશે શેકસ્પિયરનાં પાત્રોનાં વાક્યો વાંચીએ તો લાગે છે કે તે તેને બરાબર જાણતો હતો.

વધારે પડતી આવેશભરી લાગણી – દાખલા તરીકે ઈર્ષ્યા, ભયાનક નબળાઈ ઊભી કરે છે જેને દૂર કરવી અશક્ય બને છે. આ લોહીને પ્રાણઘાતક ઝેરથી ભરી દે છે. આવા લોકો પાગલ બની જાય છે. ખૂન કે અનેક ખૂનોની હારમાળા આમાંથી જ સર્જાતી હોય છે. જેનામાં આ ઓછું હોય છે અને બીજા પ્રત્યે થોડો પણ સદ્ભાવ હોય છે, તે આત્મહત્યા કરતા હોય છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ઈર્ષ્યા અને બદલામાં ન મળેલ પ્રેમ – જ્યારે પ્રાણઘાતક ન હોય ત્યારે – ઝેરી, અનૈતિક વિષયમાં ફેરવાઈ જાય છે. તેને કારણે સતત નબળાઈ અને ઝેર વધે છે જે શરીરનાં બંધારણને નબળું કરે છે. સોજા અને અલ્સર વારંવાર થયા કરે છે. જ્યાં સુધી આ નબળાઈ દૂર ન થાય – એટલે કે મન અને શરીરની કુટેવો દૂર ન થાય – જેમાં ઈર્ષ્યા મુખ્ય છે – ત્યાં સુધી પૂર્ણ સ્વસ્થતા નથી આવી શકતી.

અકરાંતિયાપણું : અકરાંતિયાપણું એ નબળાઈ લાવનાર વૈશ્વિક અને સામાન્ય ટેવ છે. વધારે પડતાં ક્રીમ, ચરબી, માંસ, તેલ, પેસ્ટ્રી, મીઠાઈ ખાવાં, વધારે પડતું ખાવું, વારંવાર ખાવું, બે ભોજન વચ્ચે ખાધા કરવું અને ભોજન વચ્ચે પાણી પી પીને પાચનને નબળું કરવું વગેરે ટેવો નબળાઈ લાવે છે.

દારૂના કેફ કરતાં આહારનો કેફ વધારે સામાન્ય છે. અજાગૃત મન મધમાખીના મધપૂડા જેમ જ પૂરક થવામાં કે રિપેર કરવામાં વ્યસ્ત હોય છે. એક ઉત્તેજક વસ્તુને બદલે બીજી લીધા કરે છે. તે ખાવાના પૂરક તરીકે સતત દારૂ, તમાકુ, અફીણ વગેરે માગ્યા જ કરે છે. તેમાં સનસનાટી, આઘાતો, ઇન્દ્રિયોના ભોગો વગેરે પણ ભળે છે જે આહારને વિકૃત કરે છે. જે ભોગો ભોગવી શકાતા નથી, તેને વધારે પડતો આહાર લઈને કે ઉત્તેજકો વડે સંતોષાય છે. અને જ્યારે પ્રકૃતિની માંગમાં અવરોધ આવે છે, ત્યારે વ્યક્તિ પાગલ થઈ વર્તે છે.

એક ફ્રેન્ચ ઘેટાંવાળાની દીકરીએ, તેના પિતાએ તેના પ્રેમી સાથે લગ્ન કરવાની ના પાડતાં, પિતા જ્યારે રાતે સૂતા હતા ત્યારે તેને મારી નાખ્યા. આ કરુણ બનાવ બન્યા પછી થોડા સમય પછી કેટલાક લોકો ત્યાં આવ્યા. તેમણે જોયુ તો દીકરી પિતાનું હૃદય ખાતી હતી. તે તેણે તેના શરીરમાંથી બહાર કાઢી, શેકી નાખ્યું હતું. જ્યારે તેની આ પશુતા પકડાઈ ગઈ, ત્યારે તેણે બાકી રહેલ હૃદયને હાથમાં પકડી અને વ્યંગાત્મક રીતે હસતાં કહ્યું, 'તેણે મારું હૈયું તોડી નાખ્યું અને હું તેનું ખાઉં છું.'

થોડા સમય પહેલાં માનસિક તંગ અને આલ્કોહોલની નશાખોર છોકરીએ તેની માને બળજબરીથી મારી નાખી, કારણ કે મા તેની અજાગૃત ભોગોની ઉત્તેજનાને અટકાવતી હતી.

જ્યારે નબળાઈ અને ઝેર હમણાં કહ્યા તેવા છોકરીઓના દાખલા સુધી નશાખોરીની હદે પહોંચી જાય છે, ત્યારે નાગરિક અને નૈતિક કાનૂનો અજાગૃત સ્તરના કાનૂનને શરણે થઈ જાય છે, જે અનૈતિક હોય છે, ભૌતિકની જેમ,

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

મનોવૈજ્ઞાનિક, વાવાઝોડાં વારંવાર આવે છે અને તે પ્રાકૃતિક કાનૂનને જ અનુસરે છે. તેમનામાં નકારવાની નિશ્ચયાત્મકતા નથી હોતી, પણ તે ઘાતકી વ્યક્તિની જેમ ક્રૂરતાથી વ્યવસ્થાનો ભુક્કો કરી નાખે છે.

દરેક વ્યક્તિએ એ જાણવાની જરૂર છે કે આવા ઘાતક બનાવો તેના માટે બહુ જ મહત્ત્વના છે, અને તેનું કારણ નબળાઈ જન્માવતી ટેવો છે.

નશાબંધી એ સુંદર આદર્શ છે, પણ તે એક સામાજિક રોગનું ઉપશમન કરે છે અને બીજાને વધારે મજબૂત કરે છે.

મા શું ઇચ્છશે ? તેનો પુત્ર શહેરમાંની દુકાનમાંથી પીધેલ આવે તે કે પોલીસ અધિકારી તેને સાંકળથી બાંધી કેદમાં લઈ જાય ?

મગજમાં જો નબળાઈ અને ઝેર કેન્દ્રિત થાય, તો તે બધાં જ લક્ષણો ધરાવતી માનસિક બીમારીઓ બહાર કાઢે છે. પીધેલપણું, બૅન્ક લૂંટ અને અન્ય કાનૂનભંગોનું પૂરક બને છે. જ્યાં સુધી વ્યવસાયોમાં આહાર – નશો પ્રતિષ્ઠા પામે છે – ડૉક્ટરો દ્વારા સૂચવેલ માત્રામાં, રવિવારે અને સોમવારે સવારે – તો પછી તેને કાબૂમાં લેવા પ્રતિષ્ઠાથી આગળ જવું પડશે. આપણા મોટા ભાગના કાનૂનો બનાવનાર પોતે તમાકુ અને આહારના વ્યસનીઓ હોય છે.

નશો અને બધા જ પ્રકારના ગુના હકીકતે તીવ્ર ઝેરનું જ પ્રગટીકરણ છે. તેને ઝેરની કટોકટી કહી શકાય. મધ્યમ માર્ગ લેવો અને ગુનાનું નિયંત્રણ, લોકોને હળવા થવા અને કાનૂન પાલક થવાના હેતુમાં નિષ્ફળ જાય છે. પ્રકૃતિના અભ્યાસી માટે તેનું કારણ સ્પષ્ટ છે. આપણી જરૂરતો આપણી અજાગૃત માગણીઓ પર આધારિત છે. આપણું અજાગૃત મન નથી નૈતિક, નથી અનૈતિક. તે તો વૈશ્વિક વ્યવસ્થાને અનુસરે છે જે વ્યવસ્થિત અને સંપૂર્ણ છે. કોઈ પણ બાબતમાં અતિશયોક્તિ એક ઇચ્છા ઊભી કરે છે જે, જો સામાન્ય રીતે સંતોષાય નહીં તો, સંતોષ મેળવવા બીજા માર્ગો અપનાવશે. સર્જન, કાનૂન, કે પીડાશામક કદાચ તેને હળવું કરશે, પણ પૂર્ણ સ્વસ્થતા તો માત્ર કારણો દૂર કર્યા પછી જ પ્રાપ્ત થવાની. વિધાનસભાઓ તો જૂઠા ડૉક્ટરો છે. કેવળ આત્મસંયમ જ સાચો ઉપાય છે. તે વિકસાવવા જરૂરતોને જ સમજવી પડશે.

અકરાંતિયો પોતાના પેટમાં સડો ઉત્પન્ન કરે છે. આ આંતરિક ચેપનો સામનો કરવામાં જ બધી શક્તિ વપરાઈ જાય છે. ગરમી, પ્રકાશ, ઠંડી-ગરમીનો સામનો કરવા માટેનો શરીરમાંનો લોહીનો પુરવઠો આ આંતરડાની તકલીફનો સામનો કરવામાં જ વપરાઈ જાય છે, જે શરીરમાં પ્રવેશવા તૈયાર હોય છે. આ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

કચરો લોહીમાં સોજો પેદા કરે છે, તેમાં કફ વધી જાય છે. તેને જ આપણે ઝેર કહીએ છીએ. આ બાબત જ સડાને દૂર કરતાં અટકાવે છે. સાથે તે લોહીમાં એન્ટિબોડીઝ ઉત્પન્ન કરી ઝેર જન્માવે છે.

આ ભવ્ય લડાઈ અકરાંતિયાનાં આંતરડામાં સતત ચાલે છે. અજાગૃત મન બને તેટલી મદદ કરે છે, પણ જ્યારે શરીરની વ્યવસ્થા સ્વયંસંચાલિત એન્ટિબોડીઝથી ખલાસ થઈ જાય છે, ત્યારે આ અજાગૃત મન પોતાના શિકારને આલ્કોહોલ, તમાકુ, કૉફી, ચા, મસાલા અને વધારે આહાર શોધવા મોકલે છે. ઝેર, સડો, તમાકુ વગેરે પર નશાખોરો દ્વારા બનાવેલ નૈતિક ઉપદેશ, અટકાવતા કાનૂન, ઉપયોગી થતા નથી. તે બધા પોષણ નથી વિકૃતિઓ જ છે.

ઉત્તેજિત પદાર્થો અને ખોરાક માટેની વધારે પડતી ઇચ્છાનો અર્થ એ છે કે વધારે પડતી સ્વચ્છંદતા – ઉત્તેજિતતાને કારણે શરીરની નબળી સ્થિતિ હોવી.

દિવસમાં ત્રણ વાર આહાર લેવાની જબરી ઇચ્છાનો અર્થ નબળાઈ જ છે. પછી મુશ્કેલી થોડી જ દૂર હોય છે. એટલે ડાહી વ્યક્તિ તરત ચેતી જશે અને પોતાની ભૂખને સ્વસ્થ કરવાનો પ્રયાસ કરશે.

વિકૃત ભૂખ વધારે પડતો આહાર લેવાથી થાય છે. તેમાં સાદા આહારથી સંતોષ ન થતાં સમૃદ્ધ આહારમાંથી મજા લેવી, આલ્કોહોલ, તમાકુ, કૉફી, ચા, માખણ, મીઠું, મરી અને આહાર પર વધારે પડતા શણગારનો વધુ ઉપયોગ – જેવા વધારે પડતા ઉત્તેજક પદાર્થો લેવા, સાચી ભૂખ વિના ખાવું (સાચી ભૂખ તો તદ્દન સાદા આહારને પણ માણશે), માંદા કે અસ્વસ્થ હોઈએ ત્યારે ખાવું, ખોટા સમયે ખાવું, બે ભોજન વચ્ચે ખાવું, અસ્વસ્થ થઈ જવાય ત્યાં સુધી ખાવું – વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

કૂથલી

કૂથલી એ હમેશ નિંદાજનક છે. અને નિંદાખોરો હંમેશ જૂઠા હોય છે. જો તેઓ જાણતા ન હોય કે તેઓ જૂઠ પ્રસરાવે છે, તો તેઓ જે કૂથલી કરે છે તે સાચી છે કે ખોટી તે જાણવા બાબતે તેઓ ભયાનક રીતે બેદરકાર હોય છે. કૂથલી તે કરનારને પણ નબળી બનાવે છે.

કૂથલી હંમેશ ક્ષીણ કરે છે, કારણ કે તે કરનાર હમેશાં પોતાનું જૂઠ ખુલ્લું પડી જશે તેના ભયમાં રહે છે. તેમનાં રહસ્યો હમેશાં ઝેરી હોય છે. તેને કારણે શરીરમાં પાયોરિયા અને કફના ચેપ થાય છે. તેઓ સાજા થવામાં ખૂબ જ ધીમાં હોય છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

કૂથલી એક ખાલી મગજ ધરાવનાર ગુલામ છે. તે નિંદા અને દુશ્મનાવટની ટેવ જન્માવે છે. તે તીવ્ર વિરોધાભાસ ઊભો કરે છે. આવા માણસો મુડદાલ માંસ પર નભે છે. તેઓ તદ્દન હલકી કક્ષાના ગુનેગારો છે.

ખુશામતખોરી : ખુશામતખોરો દેખાય તો મિત્ર જેવા છે, જેમ વરુ કૂતરા જેવાં દેખાય છે ! (બાયરન) જે મારી ભયાનક ખુશામત કરે છે, તે જ મને સૌથી વધારે હેરાન કરે છે. (ચર્ચીલ)

તેઓ પ્રમાણિક રીતે નથી જીવતા, ખુશામતખોર પણ નબળાઈનું જીવન જીવે છે. તેને કુદરત વહેલી જ સજા કરે છે.

અપ્રમાણિકતા : અપ્રમાણિકતા સમય જતાં ધમનીઓને કડક કરે છે અને તેનો ભયાનક અંત કેન્સરમાં આવે છે.

ધાર્મિકતા : રોગીષ્ઠ ધાર્મિકતા અને તેની ખરાબ આદતો વહેલાં મૃત્યુમાં પરિણમે છે.

ખ્રિસ્તી, યહૂદી કે ઇસ્લામ જેવા ઉપકારક ધર્મો તો એવી શારીરિક કે માનસિક આદતોથી મુક્ત હોય છે જે ઉત્તેજિતતા, નબળાઈ કે નશા વગેરેને પોષે છે.

જે ઝેરી હોય, તે નબળાઈ લાવનાર બધી જ ટેવોનો ત્યાગ કરવાનો છે.

ઉપાય : પ્રાર્થના, દવાઓ, સર્જરી – બધા જ પ્રમાણિક અને અપ્રમાણિક ઉપાયો સ્વસ્થ નહીં કરે. મૂળ કારણનો ત્યાગ કરો અને પછી તેનાથી દૂર રહો. તો સ્વાસ્થ્ય પુનઃ પ્રાપ્ત થશે અને લાંબા ગાળા સુધી ટકી રહેશે.

સિંહાવલોકન

આનાથી વધારે કહી શકાયું હોત, અને વધારે સારી રીતે કહી શકાયું હોત, કે માનવો પોતાનાં શરીર અને મનને કઈ રીતે નુકસાન પહોંચાડે છે, પણ લાગે છે કે ખુલ્લા મનવાળા લોકો માટે પૂરતું કહેવાયું છે. તેઓ જોઈ શકશે કે બધાનું મૂળ આપણી ટેવો છે. ઓ.ડબલ્યુ. હોમ્સ તેનાં પુસ્તક "ધ ઓટોક્રેટ ઑફ ધ બ્રેકફાસ્ટ ટેબલ"માં ટેવો વિશે આમ લખે છે :

"ટેવ એ જીવંત વ્યવસ્થામાં મોટા ભાગે પ્રાણીની વ્યવસ્થાનું લક્ષણ છે. તે ઉચ્ચ કક્ષાની વ્યવસ્થામાં કામ કરવાની નિષ્ફળતાની કબૂલાત છે, જે અસ્તિત્વગત સંયોગોમાં – સ્વ-નિર્ણયને માન આપે છે."

જીવનના ઉંબરે, બધા જ પરંપરાગત વહેમો સાથે સ્વશાસન અથવા તો સ્વ-નિયંત્રણ જોવા મળે છે. તેમાં અનેક ટેવોનું ઘડતર થાય છે, દાખલા તરીકે

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

કારણ દૂર કર્યા વિના જ સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરવી. માણસની સુખવાદની ટેવ આમાં ભળતાં (સુખવાદ એટલે કેવળ સુખ જ મુખ્ય છે), માણસની પોતાના ભોગોથી ઉપર ઊઠવાની સુષુપ્ત ઇચ્છા હોવા છતાં નિષ્ફળ જીવન તરફ દોરે છે. અહીં જે ઝેરની સમજ આપી છે, તે જેઓ ઊંડાણથી અભ્યાસ કરવા માગે છે તેમને રોગ શું છે તે અને તે કેવી રીતે થાય છે તે સમજવામાં મદદ કરશે. આ માહિતી ડાહ્યા અને આત્મસંયમિત વ્યક્તિઓને રોગ અટકાવવામાં અને જે મેડિકલ ઓક્ટોપસ માંદાને અજ્ઞાત રીતે નુકસાન કરે છે તેને સમજવામાં મદદ કરશે.

આ વ્યવસાય શિક્ષિત લોકોના સમૂહથી બનેલ છે. અને હું માનું છું કે તેમાંના મોટા ભાગના સજ્જનો છે. તેઓ માનવજાતની સેવા કરવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. જ્યાં સુધી ટોળાંને સંબંધ છે, ત્યાં સુધી શિક્ષણ અને નીતિ જ્યારે ખોટી ધારણા પર આધારિત હોય, અને તેને આંકડાની માયાજાળનો સહકાર હોય તો તેને બહુમતિ માનવામાં આવે છે, અને તો જૂઠને પણ સત્ય માનવામાં આવે છે.

હું સામાન્ય વ્યક્તિ અને વ્યવસાયીઓને એટલું જ કહું છું કે મારાં તત્ત્વજ્ઞાનને તીવ્ર રીતે તપાસે. શક્ય હોય તો તેને સાબિત કરવાનો પ્રયાસ કરે. અને જો હું ખોટો હોઉં, તો મને યોગ્ય જવાબ આપે !

માણસ જાતે જ પોતાના રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. આ પુસ્તક માત્ર એટલું જ કહે છે કે તે કેમ કરે છે ? અને માત્ર તે જ પોતાનું આરોગ્ય પુનઃ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. માત્ર તે અને તેનું અજાગૃત મન જ સ્વસ્થતા મેળવી શકે છે. ડૉક્ટરો સાજા ન કરી શકે. જો ખોટી સારવાર થાય અને કટોકટી સર્જાય તો જ સર્જરી જરૂરી બને છે – એક અનિવાર્ય અનિષ્ટ તરીકે !

વ્યક્તિની જ્ઞાનતંતુની શક્તિ મજબૂત છે કે નબળી છે, તેને આધારે શરીર મજબૂત કે નબળું હોય છે. અને એ યાદ રાખવાનું છે કે જેટલી માત્રામાં આ ઊર્જા પેદા કરી શકાય છે, તેની તુલનામાં જ શરીરનાં કાર્યો વ્યવસ્થિત રીતે કરી શકાય છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

આરોગ્યનું મૂળ

આપણો સ્થૂળ દેહ અન્નમય કોષ છે. એનું ધારણ-પોષણ આહારથી થાય છે. એની વૃદ્ધિ પણ આહારથી થાય છે, પરંતુ દેહ ગમે તેટલો હૃષ્ટપુષ્ટ હોય, છતાં અંદર પ્રાણમય કોષ છે. એ જો દુર્બળ હોય તો મોટો દેહ તાકાત વગરનો હોય છે. જ્યારે પ્રાણ-બળવાળો પાતાળો અને નાનો દેહ પણ ઘણો શક્તિશાળી અને કાર્યક્ષમ હોય છે. પ્રાણમય કોષથીય ઉચ્ચતર મનોમય કોષ' છે. પ્રાણ બળવાન હોય તો રોગની સામે સારો પ્રતિકાર કરી શકે છે. ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં પણ આરોગ્ય જળવાઈ રહે છે, પરંતુ જો મનોમય કોષ બળવાન ન હોય, તો પ્રાણ અને દેહ બંનેનાં બળ નકામાં નીવડે છે અને માણસ તરત રોગનો ભોગ બને છે. રોગની સામે પ્રતિકાર કરનારી સૌથી મોટી શક્તિ અપ્રતિહત – ક્યારેય પાછું ન પડતું મન – સત્ત્વ છે. જેનું મન સ્થિર, શાંત અને પ્રસન્ન છે તેના પર રોગનો હુમલો ભાગ્યે જ આવે છે. આયુર્વેદમાં રોગનું મુખ્ય કારણ 'પ્રજ્ઞાપરાધ' માન્યું છે. બુદ્ધિ, ધૃતિ અને સ્મૃતિ યોગ્ય રીતે કામ ન આપે ત્યારે ન કરવાનું થઈ જાય છે. સેવન ન કરવું જોઈએ એ પણ થઈ જાય છે. પરિણામે રોગ થાય છે. સત્ત્વ આરોગ્યનું મૂળ છે.

– બાલકૃષ્ણ વૈદ્ય

('આયુર્વેદની ધરતી અને ધાવણ'માંથી)

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi